

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 10 (2002)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesundheit : Ernährung, Bewegung und Behandlung bei Diabetes :  
Diabetes - ich mach daraus das Beste  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818374>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

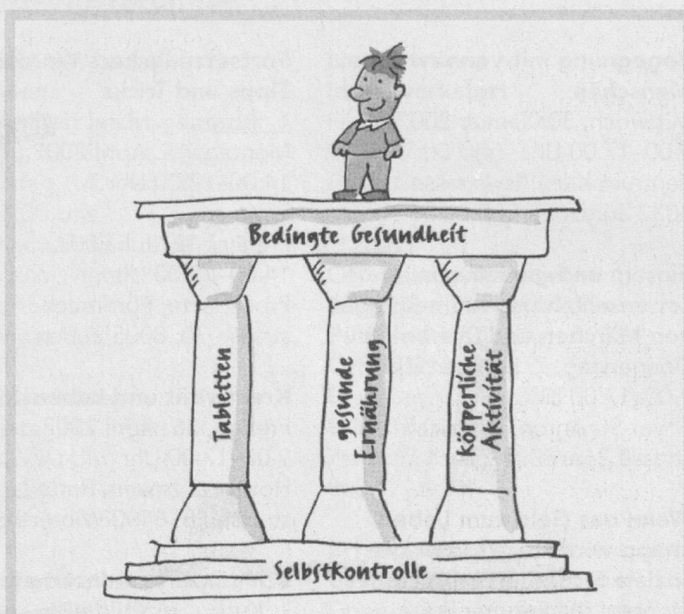
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ernährung, Bewegung und Behandlung bei Diabetes:

# Diabetes – ich mach daraus das Beste

Diabetes Typ II, früher Altersdiabetes genannt, ist eine häufige Stoffwechselerkrankung. Die Früherkennung der Krankheit ist von zentraler Bedeutung. Ist Diabetes entdeckt worden, müssen die Patientinnen und Patienten zudem selbst grosse Mitverantwortung in der Behandlung übernehmen. Dazu müssen die Patient/innen selbst gut informiert sind. Im nachfolgenden Artikel zeigt ALTER&zukunft auf, worauf Diabetiker/innen bei der Ernährung und Bewegung achten sollen. In der nächsten Ausgabe berichten wir über die medikamentöse Therapie von Diabetes.

Illustrationen: Buch «Diabetes – ich mach' daraus das Beste» Schweizerische Diabetes-Stiftung, Steinhausen.



## Die drei wichtigsten Säulen der Therapie

Die diabetesgerechte Ernährung, die regelmässige körperliche Aktivität und – falls nötig – blutzuckersenkende Tabletten oder Insulin.

(pszh) In der westlichen Welt leiden 5–10 Prozent der 50- bis 70-Jährigen und 25 Prozent aller über 70-Jährigen an Diabetes. In der Schweiz leben zur Zeit über 250 000 Diabetiker, und ca. 100 000 Menschen, die noch nicht wissen, dass sie daran leiden. Diabetes ist ein Handicap – diese Tatsache kann und darf man nicht beschönigen. Diabetikerinnen und Diabetiker können aber auf den Erfolg der Behandlung sehr viel Einfluss nehmen. Es ist deshalb ausserordentlich wichtig, dass sie mit den Grundprinzipien einer guten Diabetesbehandlung vertraut sind.

## Prävention von Diabetes

Zur Vorbeugung von Diabetes empfiehlt sich eine grundsätzlich gesunde Lebensweise. Zu den vorbeugenden Massnahmen gehören eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ein normales Körpergewicht. Ergänzt wird die Behandlung, indem die Patientin/der Patient den Blutzucker selbst misst. Diese Werte geben Auskunft, ob die getroffenen Massnahmen erfolgreich sind. Bei Personen, in deren Familie der Diabetes Typ II bekannt ist, also eine erbliche Veranlagung besteht, kann man durch diese vorbeugenden Massnahmen das Auftreten des Diabetes um Jahre hinauszögern. Diese ALTER&zukunft-Ausgabe widmet sich den Themen Ernährung und Bewegung, die nächste Ausgabe behandelt die medikamentöse Therapie und die Fusspflege.

## Gesunde Ernährung – nicht nur für Diabetiker

Diabetes-Ernährung ist nichts anderes als eine gesunde Ernährung. Im Laufe der Jahre muss auch die Ernährung angepasst werden – sowohl beim gesunden älteren Menschen als auch beim Diabetiker. Im Alter von 40 bis 50 Jahren nimmt die körperliche Aktivität des Menschen häufig ab, und er benötigt weniger Kalorien. Allmählich und oft fast unbemerkt steigt das Gewicht, parallel dazu insbesondere der Anteil von Fett im Körper, wodurch das körpereigene Insulin schlechter wirkt. Bei Gewichtsproblemen sind vor allem die Reduktion der versteckten Fette und die Anwendung fettarmer Zubereitungsarten wichtig.

### Gibt es Tipps, wie man richtig isst, um abzunehmen? \*\*

Ja, es gibt viele Regeln, die aber nicht immer einfach einzuhalten sind, wenn man andere Gewohnheiten hat. Wichtig ist, dass man nicht schlingt, sondern langsam isst, gut kaut und sich Zeit zum Essen nimmt. Damit man sich nicht mit einem Riesenappetit an den Tisch setzt, sollte man folgende Regeln einhalten:

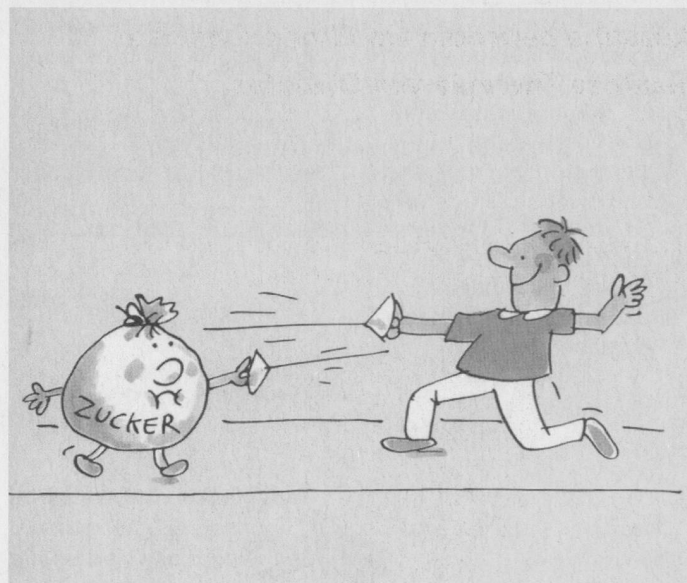
- keinen Alkohol vor dem Essen, sondern einen Tomatensaft oder ein Glas Wasser trinken
- die Mahlzeit stets mit einem Salat oder einer Bouillon beginnen
- stets das Fett vom Fleisch wegschneiden, Hähnchen zwar mit Haut anbraten, aber ohne diese essen
- wenn möglich Teller benutzen, um so die Quantität zu fixieren
- Milchprodukte sollten grundsätzlich entrahmt bzw. mager sein
- beim Kochen mit Butter und Öl sparsam umgehen, kleine Löffel zum Abmessen benutzen
- bei einem Salat ersetzen Kräuter, Pfeffer, Zitrone und Essig (Aceto balsamico) Öl bestens und können frei verwendet werden

### Weshalb gelingt es vielen übergewichtigen Typ-II-Diabetikern trotz Ernährungsschulung nicht, weniger zu essen und das Körpergewicht zu reduzieren?

Offenbar ist es sehr schwierig, eine so wichtige vitale Funktion wie das Essen im mittleren bis hohen Alter zu ändern. Der Typ-II-Diabetiker spürt den hohen Blutzucker nicht und fühlt sich gesund. Das Wissen um Spätkomplikationen wird verdrängt. Die Ernährungsschulung versagt leider in ganz vielen Fällen, was auch darauf hindeutet, dass die Wissenschaft die wichtigsten Ursachen des Typ-II-Diabetes noch nicht erklären kann. Genauso verhält es sich mit der Beziehung zwischen Übergewicht und Typ-II-Diabetes.

### Ausweis nicht vergessen

Wer blutzuckersenkende Tabletten einnehmen muss oder Insulin spritzt, sollte immer den Diabetiker-ausweis sowie Traubenzucker auf sich tragen.



\*\* Fragen und Antworten aus dem Buch:

«Diabetes – 600 Fragen – 600 Antworten für Typ I und Typ II»; 2001, Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co. KG, München.

## Kontakte

### Diabetes-Beratung

#### Kantonsspital Winterthur

Brauerstrasse 15  
8401 Winterthur  
Telefon 052/266 23 19 oder  
052/266 23 25  
Fax 052/266 20 43  
E-Mail:  
elsbeth.girsberger@ksw.ch

### Zürcher

#### Diabetes-Gesellschaft

Hegarstrasse 18  
Postfach 1009  
8032 Zürich  
Telefon 01/383 00 60  
Fax 01/383 06 92  
E-Mail:  
zuerich@diabetesgesellschaft.ch  
Internet: www.zdg.ch

### Schweizerische

#### Diabetes-Gesellschaft

Generalsekretariat  
Rütistrasse 3 A  
5400 Baden  
Telefon 056/200 17 90  
Fax 056/200 17 95



## Bewegung: Insulin wirkt besser

Bewegungsarmut ist bei Diabetes ein Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen. Vermehrte körperliche Aktivität führt dazu, dass das Insulin besser wirken kann und so eine Blutzuckerverbesserung erreicht wird. Im Falle einer Typ-II-Diabetes ist das Insulin zwar vorhanden, wirkt aber zu wenig. Körperliche Aktivität verbessert auch den Blutdruck, das Cholesterin sowie die Insulinresistenz. Und: auch die Gewichtsreduktion wird dabei unterstützt.

### Was kann man einem Typ-II-Diabetiker raten, der keinen Sport treiben will?

Wenn man schon nicht aktiv Sport treiben will, so kann man doch zumindest einige Alltagsgewohnheiten ändern:

- statt des Fahrstuhls die Treppe benutzen
- Spaziergänge mit Partnern, Kindern und Hund unternehmen
- den Weg zur Arbeit und zurück zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurücklegen oder wenigstens eine oder besser mehrere Haltestellen (Bus, U-, S-Bahn) weiter ein- und aussteigen
- wenn möglich im Strandbad nicht nur an der Sonne liegen, sondern auch schwimmen, je länger, desto besser
- das Tempo beim Spaziergehen steigern

### Gibt es Kontraindikationen gegen intensiven Sport?

Ja, der ältere, nicht trainierte Mensch, insbesondere der Typ-II-Diabetiker sollte sich einer ärztlichen Untersuchung unterziehen, bevor er mit körperlichen Aktivitäten beginnt. Der Blutdruck darf nicht zu hoch sein, und das EKG sollte normal sein. Diabetiker können die Schmerz- und Berührungsempfindung an den Füßen verlieren. Für diese Patienten ist ein Schutz durch orthopädisches Schuhwerk notwendig.

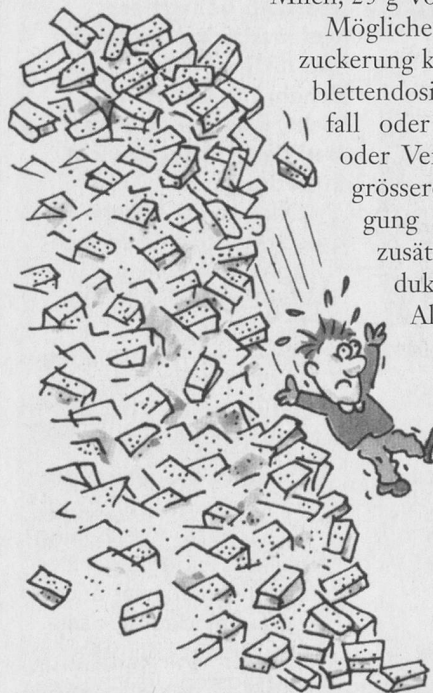
## Hypoglykämie: Unterzuckerung und die Anzeichen

Als Hypoglykämie wird die Unterzuckerung bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine akute Energiekrise im Körper: der Blutzucker ist zu niedrig. Häufige Symptome, die dabei auftreten können, sind:

Nervosität, Zittern, Herzklopfen, Schwitzen, Blässe, Heißhunger, oder auch Widerwille gegen Zucker, allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, «Ameisenlaufen» um die Mundwinkel, eingeschränkte Denkfähigkeit und verminderte Reaktion.

Eine Unterzuckerung wird durch eine Blutzuckermessung festgestellt und anschliessend mit Kohlehydratezufuhr behandelt, die den Blutzucker wieder stabilisieren. Je nach Ausgangslage können dies sein: Sehr schnell wirkende (= reich an Zucker) Lebensmittel wie z.B. 1 dl Coca-Cola, 1 dl Orangensaft, 3 Stück Traubenzucker, 4 Stück Würfelzucker. Oder langsam wirkende Lebensmittel: 1 Becher Joghurt, 90 g Äpfel, 2 dl Milch, 25 g Vollkornbrot mit Käse.

Mögliche Gründe für eine Unterzuckerung können sein: Zu hohe Tablettdosis, Krankheit mit Durchfall oder Erbrechen, Weglassen oder Vergessen von Mahlzeiten, grössere körperliche Anstrengung ohne Ausgleich durch zusätzliches Essen oder Reduktion der Tablettdosis, Alkohol.

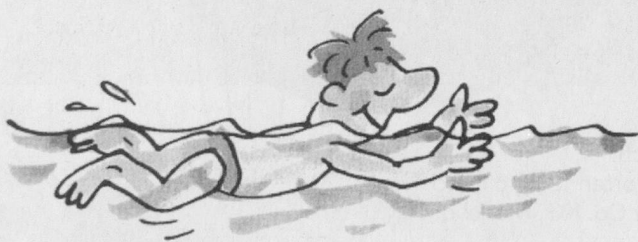


### Kann auch der Typ-II-Diabetiker ins Koma fallen?

Ja, in der Tat ist das hyperosmolale Coma diabeticum bei Typ-II-Diabetikern in letzter Zeit immer häufiger geworden. Im Alter nimmt die Nierenfunktion ab, und die Nierenschwelle für Glukose erhöht sich, d.h., Glukose staut sich im Blut auf sehr hohe Werte an, bevor sie im Urin ausgeschieden wird. Blutzuckerwerte können bis auf 70 mmol/l (1260 mg/dl) ansteigen und innerhalb von zwei bis drei Tagen zum Bewusstseinsverlust und schliesslich zum Tod führen.

### Benötigt der Typ-II-Diabetiker denn wirklich nie Insulin?

Doch. Zu Beginn der Krankheit kann der übergewichtige Typ-II-Diabetiker durch eine Umstellung der Ernährung und durch eine Gewichtsabnahme eine Besserung herbeiführen. Mit der Zeit allerdings nimmt die Funktion der Bauchspeicheldrüse ab, so dass er früher oder später mit Insulin behandelt werden muss. Etwa 70 Prozent des gespritzten Insulins werden von Typ-II-Diabetikern verbraucht.



## Hyperglykämie: erhöhter Blutzucker und seine Anzeichen

Wenn der Blutzucker zu hoch ist, können folgende Anzeichen auftreten: Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebsarmut, Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, Sehstörungen, Juckreiz, Entzündungen der Haut, schlecht heilende Wunden, Infektionen an den Geschlechtsorganen, Harnwegsinfekte, Gewichtsverlust. In vielen Fällen macht der hohe Blutzucker keine Symptome und der Diabetes wird zufällig vom Hausarzt entdeckt.

## Hygiene: Besonders wichtig bei Diabetiker/innen

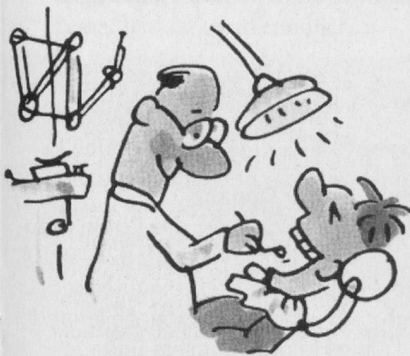
Um Spätkomplikationen zu vermeiden, sollten Diabetiker/innen der Hygiene besondere Aufmerksamkeit zukommen lassen: Kleine Hautschürfungen sollten sofort desinfiziert und genau beobachtet werden. Regelmässige Körperpflege, tägliches Waschen der Geschlechtsteile und der Füsse, gute Zahnpflege mit regelmässiger Kontrolle beim Zahnarzt sind zwar selbstverständlich, müssen aber bei Diabetes besonders zuverlässig durchgeführt werden. Zudem wird die Grippeimpfung allen Diabetikerinnen und Diabetikern empfohlen.

## Überall hört und liest man von diabetischen Spätkomplikationen. Wie sind Diabetiker davon betroffen?

Als diabetische Spätkomplikationen bezeichnet man verschiedene Störungen, die charakteristisch sind für den Diabetes, 10–50 Jahre nach der Manifestation des Diabetes zum Vorschein kommen können und vor allem die Augen, Nieren, Nerven und bis zu einem gewissen Grad auch die grossen Arterien und Herzkranzgefässe betreffen.

## Woran kann man erkennen, dass man betroffen ist und zum Arzt gehen sollte?

Diabetische Spätkomplikationen sind mit Ausnahme der diabetischen Nervenstörung anfänglich vom Betroffenen nur schwer erkennbar. Dies trifft vor allem auf die diabetischen Augen- und Nierenkrankheiten zu. Hingegen spürt der Diabetiker schon früh die diabetische Nervenstörung auf unangenehme Art und Weise. Betroffen sind die langen Nerven, die das normale Gefühl bzw. die Sensibilität der Haut an den Füssen vermitteln. Die Sensibilität kann so gestört sein, dass man das Gefühl hat, die Füsse seien immer kalt. Man spürt ein komisches unangenehmes Kribbeln, die Berührung wird nicht mehr richtig empfunden, warm und kalt nicht mehr unterschieden, man verliert die Schmerzempfindung und leidet gelegentlich unter sehr unangenehmen lanzinierenden Schmerzen in der Fusssohle bis hinauf in die Wade oder an brennenden Füssen. Dann ist es höchste Zeit, den Arzt aufzusuchen und sich nach orthopädischen Schuhen und auch nach Vorsichtsmassnahmen zu erkundigen, die Verletzungen und Verbrennungen verhindern können.



## Patient und Arzt im Dialog: «Diabetes – 600 Fragen und Antworten für Typ I und Typ II»

(pszh) Ratgeber mit Informationen über Diabetes gibt es wie Sand am Meer. Das Buch «Diabetes – 600 Fragen und Antworten für Typ I und Typ II» hebt sich von diesem Angebot ab durch seine Frage-Antwort-Struktur. Die Typ-I-Diabetikerin und Dozentin für klassische Rhetorik an der Katholischen Universität Mailand, Elisabetta Matelli, hat als Betroffene 646 Fragen an den behandelnden Arzt, Prof. Dr. Ernst Rudolf Froesch vom Universitätsspital Zürich, gestellt. Während vier Jahren tauschten Arzt und Patientin auf dem Korrespondenzweg die Fragen und Antworten aus – nun ist daraus die umfassende Frage-Antwort-Sammlung entstanden. Prof. Froesch, bis 1996 Leiter der Abteilung Endokrinologie und Diabetes am Universitätsspital Zürich und Ordinarius für Pathophysiologie an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich, beantwortet noch so komplexe Fragen genau, detailliert – aber immer auch für den Laien verständlich.

## Welchen Einfluss hat die Psyche?

Ein neuer Aspekt ist zudem, dass Elisabetta Matelli und Prof. Froesch auch den Einfluss der Psyche auf den Verlauf des Diabetes und die Auswirkungen des Diabetes auf die psychische Situation der Betroffenen stark einbeziehen. So finden sich einfühlsam formulierte Tipps für den Umgang mit betroffenen Angehörigen, Ängste von Diabetikerinnen und Diabetikern werden thematisiert, aber auch der Zusammenhang zwischen «Seelenschmerz» oder schwerem Stress und einer Unterzuckerung wird erläutert.

«Diabetes – 600 Fragen und Antworten für Typ I und Typ II», 2001, Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co.KG, München.

## In der nächsten Ausgabe:

Medikamentöse Behandlung von Diabetes Typ II und Fusspflege bei Diabetiker/innen.

## ANZEIGE

Entspannen Sie sich im schönen Appenzellerland! Einige Tage im Hotel Pension Nord in Heiden, und Sie sind wieder fit für den Alltag!

 HOTEL  
**PENSION NORD**  
CH-9410 Heiden AR  
Fam. Gebr. A. und E. Stehli  
Telefon 0(041) 71/891 14 22