

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 6

Artikel: Schritte gegen Diabetes-Leiden
Autor: Dahinden, Maja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724416>

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: 12.01.2026

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

Schritte

Weltweit nimmt Diabetes epidemieartig zu. Schuld sind falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Dabei lässt sich das Risiko mit geringem Aufwand auf ein Minimum reduzieren.

VON MAJA DAHINDEN

Diabetes tut nicht weh. Deshalb merken viele Menschen nicht, dass sie zuckerkrank sind. In der Schweiz leiden rund 250 000 Menschen an Diabetes, wobei es sich in 90 Prozent der Fälle um den Typ 2 handelt. Von Diabetes gibt es nämlich zwei Krankheitsformen: Typ 1 und Typ 2.

«Der seltenere Diabetes Typ 1 ist eine so genannte Autoimmunkrankheit. Wodurch sie ausgelöst wird, ist weitgehend unbekannt», sagt Prof. Dr. Arthur Teuscher, Diabetologe am Diabeteszentrum Lindenhof in Bern. «Bei diesem Typ sind die Zellen, die in der Bauchspeicheldrüse das Insulin bilden, zerstört. Aus diesem Grund müssen Typ-1-Diabetiker immer Insulin spritzen.»

Anders sieht es beim viel häufigeren und stark zunehmenden Diabetes Typ 2 aus. «Früher wurde Diabetes Typ 2 als Altersdiabetes bezeichnet», sagt der Spezialist. «Doch heute erkranken bereits jüngere Menschen daran.» Der Grund dafür ist in unserem veränderten Lebensstil zu finden: in Übergewicht, schlechten Essgewohnheiten und im Bewegungsmangel. «Typ-2-Diabetes entwickelt sich langsam und am Anfang unbemerkt und entsteht aus einem Mangel an genügend Insulin», erklärt der Professor. «Dieser Typ ist zwar in vielen Fällen erblich, aber die auslösenden Faktoren sind stark vom Lebensstil abhängig.» Ist die Erkrankung fortgeschritten, kommt es zu Symptomen wie Müdigkeit, Durst, Juckreiz und erhöhter Infektionsanfälligkeit.

BILDER: RENATE WERNLI/PRISMA

Der Weg zur Gesundheit: Viel Bewegung ist eine gute Prophylaxe gegen Diabetes.

gegen Diabetes-Leiden

MEHR BEWEGEN, GESUND ESSEN

- Wichtigste vorbeugende Massnahmen sind: Gewichtsabnahme, Reduktion tierischer Fette (gesättigte Fettsäuren) zugunsten von ungesättigten Fettsäuren wie Olivenöl, mehr Nahrungsfasern (Gemüse, Salat) und ein aktives Bewegungsprogramm.
- Kohlenhydrate gehören als Hauptenergiequelle zu jeder Mahlzeit. Mittags und abends sollte ein Viertel der Nahrung aus Stärkeprodukten bestehen: Kartoffeln, Teigwaren, Getreideprodukte, Reis, Mais oder Vollkornbrot.
- Gemüse und Salate liefern Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern und verlangsamen den Blutzuckeranstieg.
- Früchte: Als Zwischenmahlzeit zweimal täglich. Für den kleinen Hunger geeignet: Knäckebrötchen oder fettreduzierte Milchprodukte wie Joghurt oder Quark.
- Fleisch: Die Portionen sollten kleiner sein und fettarm zubereitet werden. Fisch ist ein guter Fleischersatz, weil besonders Meerfisch gesunde Fettsäuren enthält. Beim Kochen und für den Salat verwendet man vorzugsweise Raps- oder Olivenöl, weil diese einen hohen Gehalt an gesünderen, einfach gesättigten Fettsäuren aufweisen. Es empfiehlt sich, den Alkoholkonsum zu reduzieren und Süssgetränke zu meiden.

Generell benötigt unser Körper Energie. Deshalb transportiert das Blut ständig Zucker (Glukose), den wir über die Nahrung zu uns nehmen, zu den Organen und ihren Zellgeweben. Bei Diabetes steigt der Zuckergehalt im Blut über den Normalwert, weil das für die Verwertung verantwortliche Hormon Insulin nicht wirkt oder nicht produziert wird.

Untrügliches Zeichen für Diabetes ist deshalb ein hoher Blutzucker. «Wer einen hohen Blutzuckerspiegel hat, verspürt meist grossen Durst, muss ständig Wasser lösen, fühlt sich müde und nimmt mit der Zeit ungewollt ab», erklärt Professor Teuscher. Der Flüssigkeitsverlust und der

Blutzuckeranstieg können zum Koma führen. Andere Diabetessymptome sind Sehstörungen und Entzündungen verschiedener Organe, Hautinfektionen, nicht heilende Wunden.

Damit nicht genug. Längerfristig zerstört die überschüssige Glu-

kose die feinen Gefässe in Herz, Nieren, Augen und Extremitäten. Die Diabetiker haben ein doppelt bis vierfach erhöhtes Herzinfarktrisiko; Schlaganfall, Nierenversagen oder Blindheit drohen. «Eine regelmässige Kontrolle des Blutzuckers ist deshalb angezeigt auch bei familiärer Belastung mit Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Übergewicht, zu hohem Blutdruck und hohen Blutfettwerten», empfiehlt der Experte.

Bei einer Erkrankung an Diabetes Typ 2 wird zuallererst die Ernährung angepasst. Eine Kalorienreduktion senkt das Gewicht und kann allein schon zu einer Verminderung der Blutzucker-, aber auch der Blutfettwerte und des Körpergewichts führen. «Wenn dies nicht genügt, werden Antidiabetika eingesetzt. Das sind blutzuckersenkende und insulinstimulierende Tabletten», sagt Arthur Teuscher. «Wichtig ist, die kleinstmögliche Tablettenzahl ausfindig zu machen, um noch eine befriedigende Blutzuckersenkung zu erhalten. Bei zu intensiver Behandlung kommt es nicht selten zu plötzlichen schweren Unterzuckerungen – bis hin zu Todesfällen.» Wirken die Medikamente nicht, wird auch beim Typ-2-Diabetes immer häufiger Insulin ver-



Gemüse und Salate bremsen den Anstieg des Blutzuckers.

ordnet, um den Körper zu zwingen, den Blutzucker zu senken. Auch hier besteht das Risiko einer Unterzuckerung. Dass Vorbeugen besser ist als Heilen, ist eine Binsenwahrheit, und doch gilt sie besonders für den Diabetes Typ 2. Der Altersdiabetes lässt

sich mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten weitgehend vermeiden oder zumindest abschwächen. Je früher damit begonnen wird, desto besser!

«Das A und O ist die gesunde Ernährung, das Vermeiden von Übergewicht und regelmässige Bewegung», sagt Professor Teuscher. «Dies heisst nicht, dass man intensiv Sport treiben muss. Die Bewegung kann ins tägliche Leben eingebaut werden. Zum Beispiel, indem man zu Fuss zum Einkaufen geht, Treppen steigt und mit dem Velo zur Arbeit fährt. Zweimal die Woche sollte man sich bewusst körperlich betätigen – einen ausgedehnten Spaziergang machen, eine kleine Velotour unternehmen oder in einem Sportverein trainieren.» ■



Haben Sie Ernährungs- und allgemeine Fragen zu Diabetes?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantworten Expertinnen der Berner Diabetes-Gesellschaft Ihre Fragen (keine ärztlichen Auskünfte).

Zeitlupe-Fragestunde:

- 1. Juni von 12 bis 14 Uhr und
- 3. Juni von 14 bis 16 Uhr
- Telefon: 031 302 45 46

WEITERE INFORMATIONEN:

- **Informationen im Internet:** Ernährungsberaterinnen finden Sie beim Fachverband unter www.sverb-asdd.ch. Einen «Risikotest» gibts bei www.diabetesgesellschaft.ch. Auf www.diabetesforum.ch finden Sie unter «Ernährung» Lebensmitteltabellen mit Angaben über Fette, Kohlenhydrate, Proteineinheiten und Glykämieindex.
- **Buchtipps:** Karl-Heinz Nedder: Diabetes im Alter, Informationen für Senioren, Trias Verlag, Stuttgart 2002, 116 Seiten, CHF 22.70
Arthur Teuscher: Diabetes Typ 2 – Vom Wissen zum Handeln, Stiftung Ernährung und Diabetes, Bern 2000, CHF 29.–. www.diabetes-ernaehrung.ch/publikationen.shtml