Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 7-8

Artikel: Die Top-Tipps gegen Diabetes
Autor: Glaser, Erika / Bertschinger, Ruth / Faller, Nathalie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724640

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: 04.08.2025

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

Die Top-Tipps gegen Diabetes

Die Expertinnen der Berner Diabetes-Gesellschaft beantworten Ihre wichtigsten Fragen rund um die Krankheit – um Überzuckerung und Unterzuckerung.

Ich habe häufig Durst! Könnte das ein Anzeichen für Diabetes sein? Die Anzeichen einer Hyperglykämie (Hyper = zu viel, glyk = Zucker, ämie = im Blut) sind oft folgende: übermässiger Durst, häufiges Wasserlösen, Schläfrigkeit, Müdigkeit und eine trockene Zunge. Zögern Sie nicht, und klären Sie die Ursachen für den übermässigen Durst bei Ihrem Arzt ab.

Kann ich in einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) Schokolade essen? Hypoglykämie (hypo = zu wenig, glyk = Zucker, ämie = im Blut) entspricht nach medizinischer Definition einem Blutzuckerwert von unter 2,8 mmol/l. Folgende Symptome lassen auf Unterzuckerung schliessen: Schwindel, Schweissausbrüche, Zittern, Sehstörungen, Hunger, Aggressivität usw. Die Anzeichen sind individuell und können sich im Verlauf der Diabetesjahre verändern. Mögliche Gründe für eine Unterzuckerung sind folgende: Es wurde zu viel Insulin gespritzt, oder es wurden zu viele blutzuckersenkende Tabletten eingenommen, zu wenig Kohlenhydrate verzehrt, vermehrte Bewegung betrieben oder zu viel Alkohol eingebaut.

Während einer Unterzuckerung ist das Essen von Schokolade nicht geeignet. Schokolade enthält im Schnitt 40 Prozent Fett. Fett bleibt länger im Magen, und aus diesem Grund kann der in der Schokolade vorhandene Zucker nicht umgehend aufgenommen werden. Geeignete Massnahmen sind folgende:

1. Einsatz schnell wirkender Kohlenhydrate wie Traubenzucker (drei Dextro-Energen, 5 Synergie o. Ä.) oder 1 dl Cola (nicht light!) oder 1 dl Orangensaft.

BDG
Berner Diabetes Gesellschaft

WEITERE INFORMATIONEN

Zusätzliche Informationen finden Sie auch auf der folgenden Homepage: www.diabetesgesellschaft.ch/bern

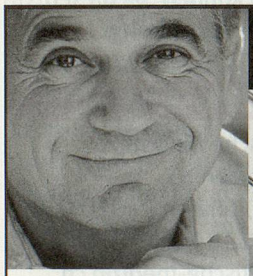
INSERATE

Kernosan
Heidelberger Kräuterpulver
Hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Aufstossen. Hergestellt aus erlesenen Kräutern.

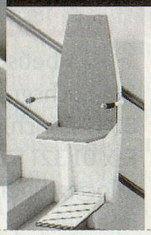
Dies ist ein Heilmittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Vertrieb: E. Kern AG
CH-8867 Niederurnen
pharm. Kräuterspezialitäten

DIPAAR



Mein Treppenlift ist von Rigert



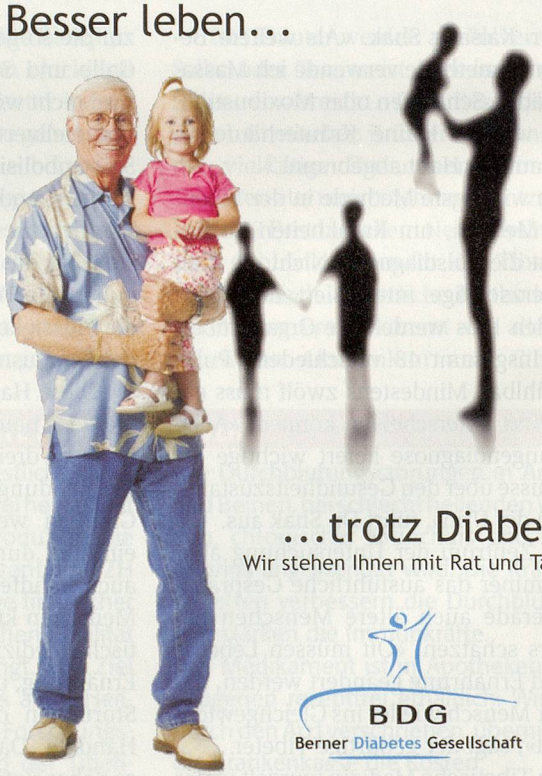
www.rigert.ch

Rigert AG, Treppenlifte
Eichlihalde 1, 6405 Immensee
mk@rigert.ch

Rigert in Ihrer Nähe
Telefon 041 854 20 10

Ausfüllen und abschicken ❍ im Haus ❍ im Freien
Name PLZ/Ort
Strasse Telefon
11/M/04

Besser leben...



...trotz Diabetes
Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat bei.

BDG
Berner Diabetes Gesellschaft

Beratungsstelle Bern
Falkenplatz 1
3012 Bern
Tel. 031 302 45 46
bern@diabetesgesellschaft.ch

Beratungsstelle Biel
Bahnhofplatz 7
2502 Biel
Tel. 032 365 00 80
biel@diabetesgesellschaft.ch

2. Im Anschluss sollte der Blutzucker mit 1–2 Portionen lang anhaltender Kohlenhydrate stabilisiert werden (1 Portion = 1 kleine Frucht oder drei Dar-Vida/Blévita oder ein Joghurt ohne Zucker).

Wenn ich mein Diabetes-Medikament nehme, ist es mir oft schlecht und/oder ich habe Durchfall. Was kann ich tun? Bitte schildern Sie ihrem Arzt Ihre Beschwerden. Er wird mit Ihnen eine geeignete Therapie und/oder Therapieanpassungen besprechen.

Ich habe gehört, dass übergewichtige Menschen nicht zu jeder Hauptmahlzeit Stärke essen sollen. Ich habe Diabetes und Übergewicht – gilt für mich dasselbe? Nein, stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Reis, Polenta/Mais usw. gehören zu jeder Hauptmahlzeit. Dies gilt auch für Personen ohne Diabetes. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte: Sie liefern mehr Vitamine und Mineralstoffe und vermehrt Nahrungsfasern. Stärkehaltige Lebensmittel sind unsere Hauptenergielieferanten (das Benzin für Körper und Geist). Werden sie weggelassen, kommt es zu einem Blutzuckerabfall, und je nach Therapie (blutzuckersenkende Tabletten/Insulin) besteht die Gefahr einer Hypoglykämie.

Die Beraterinnen der Berner Diabetes-Gesellschaft: Erika Glaser, Ruth Bertschinger, Nathalie Faller (von links).

BILDER: ZVG

Gibt es Früchte, die in der Diabetes-Ernährung verboten sind? Nein, auch bei den Früchten kommt es auf die verzehrte Menge an. Die Empfehlungen lauten, zwei bis drei Portionen pro Tag als Dessert oder Zwischenmahlzeit einzubauen. Die Mengen sind je nach Frucht im Schnitt etwa 100–150 g. Beim Konsum von Trockenfrüchten und Fruchtsäften kann es jedoch häufig zu einem hohen Blutzuckeranstieg kommen, denn der Nahrungsfasergehalt der Säfte ist tief und die Konzentration diverser Zuckerarten der Trockenfrüchte hoch. Zudem werden meist grössere Portionen konsumiert.

Das Krankheitsbild Diabetes Mellitus ist vielseitig und für die Betroffenen und deren Angehörige eine tägliche Herausforderung, die jedoch gemeistert werden kann. In persönlichen Beratungen (Diabetes- und Ernährungsberatung) erhalten Sie Informationen und Hilfestellungen für Ihren Alltag. Zögern Sie nicht, sich umfassend und individuell beraten zu lassen. Die Berner Diabetes-Gesellschaft steht Ihnen dafür gerne zur Verfügung.

INSERAT

REHA-Klinik Hasliberg
Haslibergerhof
CH-6083 Hasliberg
Tel. 033 972 55 55
Fax 033 972 55 56
www.haslibergerhof.ch
info@haslibergerhof.ch

Senden Sie uns bitte weitere Unterlagen
Name
Vorname
Adresse
PLZ/Ort

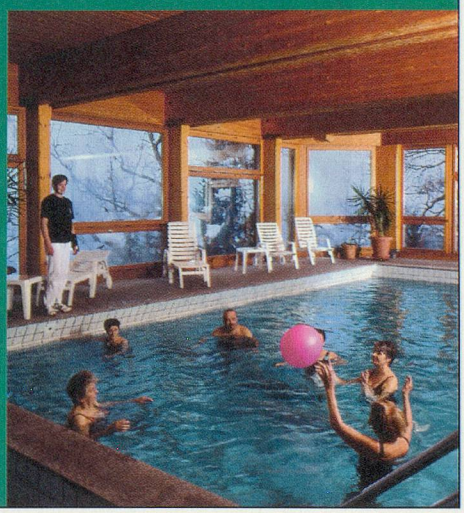
Rehabilitation über dem Alltag über dem Durchschnitt

Einmalige Lage
Betreuung durch Fachärzte
Physiotherapie
Fitnessraum
Hallenschwimmbad
Therapiebad
Diätlernküche

Postoperative Rehablilitation nach Gelenksersatz und Rückenoperationen
Herzrehabilitation

Antistress siehe unter: www.haslibergerhof.ch oder auf Anfrage

Diabetikerwochen
Mit praktischer Ernährungsberatung in Lernküche und Kochkursen, Vorträgen durch Arzt und Diabetesschwester und attraktivem Rahmenprogramm:
Wassergymnastiken und Aquafit
Gruppengymnastiken
Walking und begleitete Spaziergänge

Spezialwochen Diabetes:
05. – 12. September
17. – 24. Oktober
28. November – 5. Dezember

Fr. 30.– Rabatt bei Buchung über Internet