

# Zuckerkrankheit – Richtige Ernährung kann Medikamente ersetzen

Die Ernährung spielt sowohl in der Entstehung als auch in der Bekämpfung der Zuckerkrankheit eine zentrale Rolle. So kann mit kohlenhydratarmer Kost – weniger Zucker, Weißbrot, Erdäpfel, Reis, Teigwaren essen – die Erkrankung erfolgreich bekämpft

Die Zuckerkrankheit gehört zu den großen medizinischen Herausforderungen unserer Zeit. Allein in unserem Land sind Schätzungen zufolge mehr als eine halbe Million Menschen betroffen.

Die Ernährung spielt in der Entstehung der Zuckerkrankheit eine große Rolle. Durch besonders kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Zucker, Erdäpfel, Teigwaren, Reis und Süßspeisen steigt der Zuckerspiegel im Blut an. In der Folge

hochdruck und Erektionsstörung.

Deshalb wurde in der Rehaklinik Überruh (D) eine breitangelegte Studie durchgeführt. Es wurde getestet, wie sich eine Ernährungs- umstellung auswirkt, bei der die Aufnahme von Kohlenhydraten eingeschränkt ist und diese durch ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und hochwertiges Eiweiß wie Fisch, mageres Fleisch, Milchprodukte, Nüsse ersetzt werden.

mit Gemüse, Obst, Eiweiß und hochwertigen Ölen wie Oliven- und Rapsöl satt essen. Ein weiterer Vorteil dieser Ernährung besteht darin, dass der gefürchtete Leistungsabfall nach Mahlzeiten – etwa die Müdigkeit nach dem Mittagessen – fast zur Gänze ausbleibt.

Die Ergebnisse der Ernährungsstudie waren überzeugend. So hatten fettleibige Typ-II-Diabetiker, die sich während eines dreiwöchigen Spitalaufenthaltes mit Logi-

werden. In vielen Fällen ist es sogar auf diese Weise möglich, Medikamente abzusetzen oder zu reduzieren.

wieviel Zucker an den roten Blutfarbstoff gebunden ist, und dient der längerfristigen Kontrolle.

Aber nicht nur die Blutwerte waren erfreulich. So entwickelte sich der Stoffwechsel derart günstig, dass knapp die Hälfte (49 Prozent) der Diabetiker aus der Logi-Gruppe ihre Diabetesmedikamente absetzen und 42 Prozent der Patienten ihre Medikamente deutlich reduzieren konnten. Diese Ergebnisse sind viel besser als bei den fettleibigen Diabetikern, die die bisher empfohlene, fettarme und kohlenhydratreiche Kost (1.500 kcal täglich) erhielten und ein Bewegungsprogramm zu absolvieren hatten. In dieser Gruppe betrug die Gewichtsabnahme in drei Wochen nur 2,1 Kilo im Durchschnitt. Lediglich 17 Prozent konnten die Diabetesmedikamente absetzen oder vermindern.

Es besteht also ein Zusammenhang zwischen kohlenhydratreicher Ernährung, Übergewicht, hohem Insulinspiegel und Diabetes. „Je mehr wir an Kohlenhydraten essen, desto stärker ist die Insulinausschüttung. Das ist der entscheidende Punkt, der das System überfordert und in der Folge zu Diabetes führen kann“, betont Dr. Peter Heilmeyer, ärztlicher Leiter der Reha-Klinik Überruh.

Aufgrund neuerer Studien weiß man heute, dass durch falsche Lebens- und Essgewohnheiten bereits bei übergewichtigen Personen noch vor dem Eintreten von Diabetes der Körper ständig zu viel Insulin bildet. Diese überhöhten Insulinwerte werden auch mit zahlreichen Erkrankungen wie Herzinfarkt, bestimmten Krebsarten oder Eierstockzysten der Frau in Verbindung gebracht.

Nach den neuen Erkenntnissen werden daher Maßnahmen empfohlen, damit nicht nur der Blutzucker, sondern auch das Insulin im Blut über die Jahre hinweg im normalen, niedrigen Bereich bleibt. Dazu gehört eine kohlenhydratarme, eiweiß- und ballaststoffreiche Ernährung ebenso wie ausreichend Bewegung. Deshalb werden heute auch bei Diabetes die neuesten Medikamente als besonders sinnvoll erachtet, die den Körper wieder für das körpereigene Insulin empfindlich machen. Damit werden nicht nur Blutzucker und Blutfette, sondern gleichzeitig auch das Insulin im Blut wirksam gesenkt.



kommt es zu einer ständig erhöhten Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse und gleichzeitig zu einer zunehmenden Unempfindlichkeit des Körpers auf dieses Hormon.

Die kohlenhydratreiche Überernährung führt zu Übergewicht und einem ständig überhöhten Insulinspiegel im Blut. Die Folge ist Insulinresistenz, an deren Ende Typ-II-Diabetes steht. Damit erhöht sich auch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Blut-

Diese Ernährungsform findet sich bei der Montignac-Diät, bei der Logi-Methode oder der von Fitness-Papst Strunz propagierten eiweißreichen Ernährungsform.

Durch die Ernährung nach der Logi-Methode kann man, ohne zu hungern, trotzdem abnehmen. Man schränkt die schlechten Kohlenhydrate ein – den Zucker in Limonaden, Süßigkeiten, aber auch auf Weißbrot oder Erdäpfel wird verzichtet. Dagegen kann man sich

Kost ernährten, danach um durchschnittlich drei Kilo weniger.

Auch das Blutzuckerprofil hatte sich deutlich gebessert. Die Durchschnittswerte lagen bei 120 bis 130 mg/dl Zucker im Blut nach den Mahlzeiten. Die Blutfette sanken um ein knappes Drittel, das Gesamtcholesterin um zwölf Prozent. Auch das schlechte Cholesterin nahm ab, und der sogenannte HbA1c-Wert verbesserte sich nachhaltig. Dieser Wert beschreibt,

DR. PETER HEILMEYER

