

Diabetes Typ 2 muss nicht sein

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

weltweit steigt die Zahl der Patienten mit Diabetes vom Typ 2. Diese Krankheit, die früher auch Altersdiabetes genannt wurde, betrifft heute auch immer mehr jüngere Menschen.

Die Ursache dafür ist unser veränderter Lebensstil: wir essen zu viel, zu fett und zu viel Zucker. Dazu kommt: wir bewegen uns zu wenig. All das zusammen fördert Übergewicht. Wenn wir immer mehr zunehmen, steigt der Fettanteil des Körpers. Das wiederum fördert das Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu bekommen. Besonders schädlich ist dabei Körperfett, das sich in der Bauchgegend ansammelt.

Mehr Bewegung und gesünder essen – das ist bei Übergewicht der Schlüssel, einen Diabetes Typ 2 zu verhindern und damit seine gefährlichen Folgen für Hirn, Herz und Augen. Dass das so ist, haben Wissenschaftler in großen Studien eindeutig nachgewiesen. Dabei hatte sich zum Beispiel gezeigt, dass nach einer Gewichtsabnahme von nur dreieinhalb Kilogramm binnen drei Jahren nur halb so viele Menschen einen Diabetes Typ 2 entwickelt hatten.

Wenn Sie erfolgreich Abnehmen, das Gewicht halten und damit Diabetes vorbeugen wollen, sind mehrere Dinge wichtig: Ihre Ernährung muss kalorienredu-

ziert, aber ausgewogen sein, Sie sollten sich im täglichen Leben mehr bewegen und auch Änderungen des Verhaltens sind wichtig. So sollten Sie zum Beispiel Snacks zwischendurch vermeiden.

Diese drei Faktoren ergänzen sich und versprechen langfristig den besten Erfolg.

Mehr Bewegung, gesünder essen – darauf kommt es an.

Zur Ernährung besonders geeignet sind für Menschen, die gefährdet für einen Diabetes sind oder ihn schon haben:

- eine ballaststoffreiche Nahrung mit Vollkornprodukten,
- frische Gemüse oder Tiefkühlgemüse und Salatgemüse, etwa Tomaten, Gurken, Blattsalat,
- Hülsenfrüchte, etwa Erbsen, Bohnen, Linsen und Obst,
- fettarme Produkte, zum Beispiel Joghurt mit 1,5 Prozent Fett,
- zuckerarme Produkte.

Sinnvoll ist zudem die langfristige Steigerung der körperlichen Aktivität. Auch hier haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass dadurch der Ausbruch von Diabetes zu verhindern ist.

Empfehlenswert ist eine Erhöhung der körperlichen Alltagsaktivitäten. Steigen Sie, so-

weit es geht, Treppen! Gehen Sie kurze Wege zu Fuß, für längere benutzen Sie Ihr Fahrrad! Oder schaffen Sie sich einen Hund an!

Sinnvoll wäre es natürlich, regelmäßig extra etwas körperlich

für die Gesunderhaltung zu tun: Ärzte raten zu Bewegung für etwa 30 bis 60 Minuten an fünf bis sieben Tagen in der Woche. Für die Belastung gilt eine Faustregel. Sie richtet sich nach der Herzfrequenz: „180 pro Minute minus Lebensalter“. Dies gilt jedoch nicht, wenn Sie einen Beta-blocker einnehmen. Dann müssen Sie sich für das Training von Ihrem Arzt beraten lassen.

Damit das Ganze auch langfristig klappt, sollten Sie eine Aktivität wählen, die Ihnen Freude bereitet. Das bietet eine realistische Chance, bei der Stange zu bleiben. Geeignet sind etwa schnelles Gehen, Schwimmen und Radfahren.

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272