

## Volkskrankheit „Wohlstands-Diabetes“

***Ernährung und Gesundheit hängen unmittelbar zusammen. Insbesondere gilt dies für Menschen mit Typ-2-Diabetes.***

Weltweit gehen die Zahlen zur Diabeteshäufigkeit nach oben. Dies gilt insbesondere für die Form des Diabetes Typ-2. Hierbei spielt bei der Entstehung – neben der Genetik – vor allem unser Wohlstand eine tragende Rolle. War im Jahr 2000 global noch von 151 Mio. Erkrankten die Rede, so lagen die ermittelten Zahlen 2013 bereits bei 382 Mio. Die weiteren Vorhersagen sind düster. Gesundheitsforschende haben für 2040 bereits eine Verdoppelung der Fälle prognostiziert.

Würden diese Zahlen bei anderen Krankheitsbildern, welche ebenfalls gravierende Folge- und Begleiterkrankungen mit sich ziehen, derart hoch ausfallen, Panik wäre vorprogrammiert! In Österreich darf gemäß dem Diabetesbericht 2014 mit einer Diabetesprävalenz von ca. 8 Prozent gerechnet werden. Diese Zahlen scheinen aber eher knapp bemessen zu sein, da mit einer sehr hohen Dunkelziffer zu rechnen ist – Diabetes tut nicht weh – und wird daher oft spät diagnostiziert. Alle erdenklichen Mittel und Wege müssen eingeleitet werden, um diese Diabetes-Pandemie zu stoppen.

Die seit dem Frühjahr 2017 vom Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen herausgegebene „Österreichische Diabetes Strategie“, ist ein Weg in die passende Richtung.

**Die Österreichische Diabetes Strategie gliedert sich in 2 Metaziele:**

- 1. Verringerung des Diabetesrisikos für alle Österreicherinnen und Österreicher*
- 2. Die Lebensqualität Erkrankter möglichst hochhalten*

Gesunde Ernährung und körperlicher Aktivität in Verbindung mit einem normnahen Körpergewicht (Bauchumfang) sind probate Präventionsmaßnahmen gegen Typ-2-Diabetes. Diese gesundheitsfördernden Faktoren müssen von Kindheit an forciert werden, um integraler Teil des täglichen Lebens zu werden. Allen voran sollten Eltern, Großeltern und ältere Geschwister den Kleinen ein gutes Beispiel sein und Gesundheitserziehung nicht auf externe Institutionen wie Kindergarten oder Schule verlagern.

***„Es macht wenig Sinn sich selbst mit einem Schokoriegel vor dem Fernseher zu platzieren, während die Kinder mit einem Stück Gurke nach Draußen zum Spielen geschickt werden – mit dem Argument – Gemüse und Bewegung sind ja gesund!“***

Eine Optimierung des Lebensstils in den Bereichen Essen und Trinken, Bewegung, Entspannung sowie Schlaf, stellt einen kosteneffizienten Selbstmanagementansatz dar. Dieser ist jedoch mit einem gewissen Eigenaufwand verbunden. Lediglich blutzuckersenkende Pillen einzuwerfen ohne die Lebensgewohnheiten zu verändern, wird das Diabetesproblem langfristig nicht verbessern.

Anstelle Kalorien mühsam zu zählen, braucht es Programme, die auf ein realistisches Gewichtsmanagement ausgerichtet sind. Der Zugang zu Sport muss von klein auf sicher gestellt sein und übertriebenen Leistungsansprüchen in allen Bereichen des Lebens sollte entgegengewirkt werden, um Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen.

## Was sollen Menschen mit Typ-2-Diabetes essen?

Ernährungsempfehlungen haben sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Dogmen, die früher als unantastbar galten, sind gefallen. So gilt Nahrungscholesterin nicht mehr als bedenklicher Stoff und Nüsse sind als „Dickmacher“ rehabilitiert. Wenngleich es äußerst schwierig ist, konkrete Lebensmittelempfehlungen bei Typ-2-Diabetes auszusprechen, so sollten aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage folgende Nahrungsmittel bevorzugt werden:

- **Wasser, Tee, Kaffee**
- **Wurzel- und grünes Blattgemüse**
- **Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen**
- **Nüsse**
- **Getreide (möglichst ganzes intaktes Korn oder nur grob geschrotet)**
- **Milchprodukte (vor allem fermentiert wie z.B. Naturjoghurt oder Buttermilch)**
- **weißes Fleisch (Hähnchen/Pute)**
- **Fisch (insbesondere fettreiche Sorten wie Hering, Lachs oder Makrele)**
- **Eier (ca. 6 St./Woche)**
- **Olivenöl**
- **Wein (moderat = ein „Achterl“ für die Damen und ein „Vierterl“ für die Herren)**
- **und falls gewünscht – etwas dunkle Schokolade**

Vor allem naturbelassene Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier und Fisch sind als hochwertige Proteinquellen hervorzuheben. Ergänzt durch reichlich Gemüse/Salat der Saison, ein bis zwei Stück Obst am Tag sowie Ganzkornprodukten kann eine schmackhafte und zudem abwechslungsreiche Kost, das Risiko für Übergewicht und Typ-2-Diabetes deutlich reduzieren. Rotes Fleisch und insbesondere verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren mit ihrem hohen Gehalt an Salz und Nitrit, gilt es zu reduzieren. Als Durstlöscher empfiehlt sich Wasser sowie der Genuss von ungesüßtem Tee und Kaffee. Nur dreimal am Tag zu essen wirkt günstiger auf den Gewichtsverlauf als die zugeführten Kalorien auf 5 Mahlzeiten zu verteilen.

In unseren Breitengraden über die Wintermonate Vitamin-D zu substituieren, scheint sich auszuzahlen. Ohne relevanten Mangel zusätzliche Supplemente zu verabreichen bringt jedoch keine Vorteile, sondern produziert lediglich teuren Urin.

Sich mehr Zeit zum Selbstkochen zu nehmen und hierfür auch Produkten aus der Region einzuschließen, fördert den Nachhaltigkeitsaspekt. Gemeinsam kochen, essen und trinken macht Spaß, festigt das Miteinander und stärkt unsere Gesundheit.

Helmut Nussbaumer MSc

Diaetologe mit Schwerpunkt Diabetesberatung

am Diabeteszentrum Burghausen sowie am Diabetes-Reha-Zentrum Hallein

