

meine Diabetes Nachrichten

SERVICE UND TIPPS FÜR EINE OPTIMALE VERSORGUNG

Alkohol

Was mir als Diabetiker schadet, ist auf Dauer nicht vertretbar

Wir sind ohnehin empfindlicher und leben mit einem höheren Risiko.

Alkohol können einige aus ihrem Alltag nur schwer wegdenken: Ein Glas Rotwein zum Essen, ein Sekt beim Empfang oder ein Bier vor der Sportschau. Obwohl ein generelles Alkoholverbot heute von vielen Ärzten nicht mehr ausgesprochen wird, sollten Diabetiker beim Genuss von Bier, Wein und Co. große Vorsicht walten lassen.

Weintrinker verteidigen ihr berauschendes Laster schon seit langem mit dem Hinweis, dass ein Glas Wein am Tag gut für das Herz sei. Der schützende Effekt wird hauptsächlich auf die im Wein enthaltenen Polyphenole zurückgeführt: Sie reduzieren den Anteil an so genannten freien Radikalen im Blut, die die Gefäße schädigen können. Neueren Untersuchungen zufolge erhöht der Alkohol darüber hinaus die Menge des gefäßschützenden HDL-Cholesterins. Diese positiven Effekte sind allerdings nur bei moderatem Alkoholgenuss zu beobachten.

Als vertretbar gelten für Frauen ein bis zwei kleine Gläser Wein oder zwei bis drei kleine Bier am Tag. Männer dürfen sich zwei bis maximal drei Glas Wein oder drei bis vier Bier gönnen. Wer täglich mehr trinkt, schadet seinem Körper.



Alkohol ist ein Zellgift und greift Leber, Nerven und Gefäße an

Denn Alkohol ist ein Zellgift und greift Leber, Nerven und Gefäße an. Für Diabetiker ist die Gefährdung noch größer, denn sie haben ein ohnehin höheres Risiko, als Folge der Krankheit Schäden an bestimmten Organen zu bekommen.

> Fortsetzung Seite 2



Liebe Leserin,
lieber Leser,

wenn die Tage kürzer werden, laden die Abende dazu ein, in Ruhe zu genießen –

viele tun das gerne mit einem „guten Tropfen“. Auch für Diabetiker gilt: In Maßen genossen ist Alkohol nicht tabu – ein Gläschen Wein schadet Ihnen nicht. Die dritte Ausgabe der BKK-MediService-Nachrichten in diesem Jahr legt Ihnen nahe, was Sie dennoch unbedingt beachten sollten. Denn Alkohol ist und bleibt ein Zellgift, welches die Organe belastet. Zudem ist es eine echte Kalorienbombe!

Kalorien abzubauen ist vor allem für Menschen nicht einfach, die lieber bequem auf dem Sofa sitzen, statt sich zu bewegen. Für diese Sportmuffel halten die folgenden Seiten der BKK-MediService-Nachrichten deshalb Tipps parat: Schon eine viertel Stunde Bewegung am Tag ist ein wirkungsvolles Minimalprogramm für Ihre Gesundheit. Nutzen können Sie dafür sogar die Werbepause im Fernsehen oder den Gang zum Kühlschrank. Letzteres jedoch nicht allzu häufig...

Selbst aktiv werden können Sie auch bei einem typischen Diabetikerleiden: Bluthochdruck. Denn nicht nur Medikamente tragen dazu bei, ihn zu senken. Was Sie selbst gegen „Hypertonie“ tun können, lesen sie auf den folgenden Seiten der BKK-MediService-Nachrichten. Auch in diesem BKK-Newsletter finden Sie informative Nachrichten und hilfreiche Tipps für Ihre Gesundheit. Denn wir möchten, dass Sie gut leben.

Eine interessante Lektüre und alles Gute!



Ihre
Dr. med. Iris Neumann
Hotline: 0180/5512444
(12 Cent/Min)

Auf Dauer nicht vertretbar

(Fortsetzung von Seite 1)

> So ist bei vielen Typ-2-Diabetikern das Risiko generell höher, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder plötzlichen Herztod zu erleiden. Der Grund dafür ist eine verstärkte Verkalkung und damit Verengung der Gefäße. Da Alkohol im Übermaß die Herzmuskelzellen angreift, wird das Herz zusätzlich belastet. Über den Durst getrunken, ist Alkohol auch Gift für die Bauchspeicheldrüse. Er kann dort eine Entzündung hervorrufen, eine so genannte Pankreatitis. Da das Organ für die Produktion des Insulins zuständig ist, sollten Diabetiker mit einer angegriffenen Bauchspeicheldrüse lieber Enthaltensamkeit üben.

Auch das Entgiftungsorgan „Leber“ leidet unter hohem Alkoholkonsum. Insbesondere bei übergewichtigen Diabetikern kann es zu einer Fettleber-Zirrhose kommen, die den Funktionsverlust des Organs zur Folge hat. Bei Diabetikern, die mit Übergewicht zu kämpfen haben, kommt noch etwas anderes hinzu: Alkohol ist eine wahre Kalorienbombe. Wer abnehmen muss oder will, macht sich dies durch den Alkoholenuss nur unnötig schwer.

Nicht zuletzt können durch den Diabetes die Nerven geschädigt werden. Dies verursacht häufig das so genannte diabetische Fußsyndrom. Alkohol schädigt die Nervenbahnen zusätzlich. Deshalb auch hier: Zurückhaltung. Ein weiteres Problem ist die Gefahr einer nächtlichen Unterzuckerung: Alkohol hemmt die Freisetzung von Zucker aus der Leber ins Blut. Blutzuckersenkende Medikamente oder Insulin können den Blutzucker weiter absinken lassen. Insbesondere nach abendlichem Alkoholenuss droht eine nächtliche Hypoglykämie unerkannt zu bleiben – mit lebensbedrohlichen Folgen.

Wie bei so vielen Dingen gilt also auch beim Alkohol: Die Dosis macht das Gift. Gut eingestellte Diabetiker können sich ruhig ab und an ein Gläschen gönnen. Bei bereits bestehenden Folgeerkrankungen ist vom Alkoholenuss abzuraten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ihr Krankheitsbild und über den Umgang mit Alkohol.

Bewegung

Gesundheit erfordert Aktivität

Schon minimaler Aufwand schenkt uns Kraft und Energie.

Immer nur gemütlich auf dem Sofa zu liegen, hat viele negative Folgen für unsere Gesundheit. Erfahrungsgemäß können selbst überzeugte „Couch Potatoes“ schon innerhalb von vier bis sechs Wochen die Macht der Gewohnheit durchbrechen. Mit minimalem Aufwand lässt sich die unbedingt notwendige Aktivität erreichen und der Körper erhält ausreichend Kraft und Energie. So lassen sich Übergewicht, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen günstig beeinflussen.

„Einmal am Tag 15 Minuten Ausdauer- und Krafttraining schützen vor Zivilisationskrankheiten. Auf diese Formel reduziert sich nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft die Empfehlung für ein gesundheitsorientiertes Minimalprogramm“, erklärt Dr. Axel Armbricht, Autor des Ratgebers „No sports? – 21 bequeme Wege zu mehr Bewegung“ (siehe Buchtipps Seite 4). Diese Aktivitäten lassen sich mühelos in jeden Tagesablauf einbauen, ist der Arzt und Leiter des Instituts für Bewegungstherapie in Eutin überzeugt. Armbricht empfiehlt täglich fünf Kraftübungen, zehn Minuten Ausdauertraining wie Radfahren, Walking oder Treppensteigen und fünf Dehnübungen. „15 Minuten Zeit hat jeder. Es lohnt sich, denn hinterher haben Sie mehr Schwung für die wichtigen Dinge des Lebens“, erklärt er.

■ Warum Krafttraining sinnvoll ist

Krafttraining muss nicht schweißtreibend sein, um eine Wirkung zu erzielen. „Nutzen Sie die Werbepause beim Fernsehen, die Morgentoilette oder den Weg zum Kühlschrank, um sich fit für die Couch zu halten. Wer länger auf dem Sofa aushalten will, ohne Beschwerden zu bekommen, braucht ein paar gezielte Kraftübungen“, informiert Armbricht.

Eine Übung für den „Rückenstrecker“ – der Teil der Rumpfmuskulatur, der den Oberkörper aufrecht hält – ist beispielsweise das tägliche Zähneputzen in der Skiabfahrtschöcke. Dazu bringen Sie den Oberkörper wie beim Ski fahren

gestreckt nach vorne, indem Sie die Knie beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Stellen Sie sich in dieser Haltung beim Zähneputzen über das Waschbecken und federn dabei ein wenig mit den Knien. „So können Sie zweimal täglich für zwei Minuten ihren Rücken trainieren. Und das ohne Geräte und zusätzlichen Zeitaufwand“, erklärt Armbricht.

Eine weitere einfache Übung ist die so genannte Wadenpumpe. Sie steigert in einer Minute die Sauerstoffversorgung des Gehirns um 25 Prozent und verbessert damit Ihre Konzentration: Wippen Sie im Stehen von der Zehenspitze auf die Hacke und wieder zurück. So pumpen die aktivierten Wadenmuskeln das in den Beinen versackte Blut schneller Richtung Herz zurück.

■ Mit Ausdauertraining gesund bleiben

Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren, Wandern oder Schwimmen eignen sich ideal, um Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Sie regulieren den Blutdruck, reduzieren das Gewicht und bauen Stress ab.

Wenn Sie Ihre Kondition im Ausdauerbereich verbessern wollen, sollten Sie sich mindestens 10 Minuten gleichmäßig belasten. Das Tempo stimmt, solange Sie sich während des Trainings noch unterhalten können. Absolvieren Sie Ihr Ausdauertraining regelmäßig, lernt Ihr Kreislaufsystem, sich besser an Belastungssituationen anzupassen. Dieses Phänomen wirkt bis in die Ruhephase. So kommt es nach vier bis sechs Wochen zu einer spürbaren Absenkung des Ruhepulses. Das schützt Herz und Gefäße vor Verschleiß.



Ausdauersport ist ideal für Diabetiker

Nachgestellte Situation



Täglich 10 Minuten schützen Herz und Gefäße

Bluthochdruck

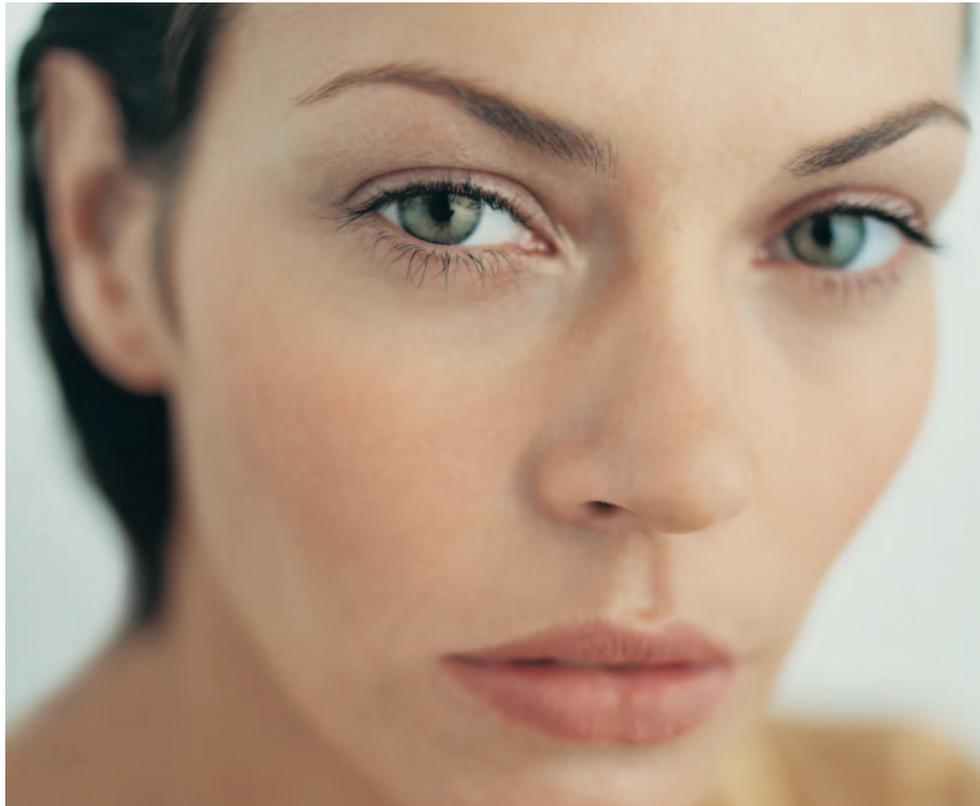
Dauerstress für die Organe – was kann ich tun?

Für eine gesunde Lebensführung können Sie versuchen, einige Dinge in Ihrem Alltag konsequent umzustellen.

Viele Diabetiker leiden an Bluthochdruck. Ein ständig überhöhter Blutdruck schädigt die großen und kleinen Blutgefäße, die unseren Körper mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Das Gefährliche an zu hohem Blutdruck ist, dass sich die Betroffenen fit und leistungsstark fühlen, solange sich keine schweren Folgen zeigen. Hoher Blutdruck bedeutet jedoch Dauerstress für unsere Blutgefäße und für viele andere Organe, wie das Herz, die Augen und die Nieren. Nicht nur Medikamente senken den Blutdruck. Diabetiker können auch selbst etwas dafür tun. Der Blutdruck wird durch zwei Messwerte in der Einheit mmHg („Millimeter Quecksilbersäule“) angegeben. Bei einem gesunden Erwachsenen spricht man von einem normalen Blutdruck, wenn die Werte nicht über 140/85 mmHg liegen. Bluthochdruck liegt dann vor, wenn die Werte bei mehreren Blutdruckmessungen an unterschiedlichen Tagen erhöht sind. Dabei genügt es, wenn einer der beiden Werte zu hoch ist. Beispiele für einen Bluthochdruck sind also Werte wie 148/85, 135/105, 175/90, 210/115 mmHg. Für Diabetiker sollten die Blutdruckwerte etwas niedriger liegen als für gesunde Menschen. Ein optimaler Wert für Menschen bei Diabetes liegt bei 140/80 mmHg bei Messung in der Arztpraxis und 130/75 mmHg bei Messungen zu Hause.

■ Was kann ich tun?

Die Behandlung des Bluthochdrucks besteht aus zwei Maßnahmen, der Basistherapie und der Behandlung mit Medikamenten. Es gibt heute eine Vielzahl von sehr gut wirksamen Bluthochdruckmedikamenten. Welche Therapie für Sie die richtige ist, entscheidet Ihr Arzt. Die Grundlage jeder Bluthochdruckbehandlung bildet allerdings die Basistherapie. Sie bedeutet nichts anderes als eine gesunde Lebensführung. Versuchen Sie, möglichst konsequent folgende Dinge in Ihrem Alltag umzustellen. So senken Sie Ihren Blutdruck auf natürliche Weise und vermeiden vielleicht sogar den Einsatz von Medikamenten:



Nachgestellte Situation

Im Alltag lauern die Gefahren: Körpergewicht, Rauchen und zu viel Fett im Essen

- Reduzieren Sie, wenn möglich, Ihr Körpergewicht. Jedes Kilogramm senkt den Blutdruck um etwa 2mmHg. Denken Sie dabei unbedingt an eine langfristige Ernährungsumstellung, denn schnelle Crash-Diäten bescheren Ihnen im Anschluss meist noch mehr Kilos als zuvor.
- Wichtig ist eine gesunde Ernährung. Diese ist möglichst reich an pflanzlicher Kost und arm an tierischen Fetten. Ihr Essen sollte also fettreduziert sein und viel frisches Gemüse, Salat und einmal die Woche Fisch enthalten.
- Woran Sie auf jeden Fall sparen sollten, ist Salz: Reduzieren sie die Aufnahme von Kochsalz auf höchstens 5 bis 6 Gramm pro Tag.
- Alkohol gilt als Genussmittel, das Sie auf jeden Fall einschränken sollten. Bleiben Sie am

besten unter etwa 30 Gramm Alkohol pro Tag. Das entspricht 300 Gramm Wein, also einem Glas.

■ Bewegung hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Am besten geeignet sind Ausdauersportarten wie Wandern, Rad fahren, Joggen, Walking oder auch Schwimmen. Der Sport sollte unbedingt regelmäßig durchgeführt werden. Einen ausreichenden Trainingseffekt erreichen Sie mit drei Mal Sport pro Woche über eine Dauer von 45 Minuten.

■ Verzichten Sie auf das Rauchen. Zigarettenrauch trägt direkt zum Ansteigen des Blutdrucks bei. Sollten Sie es nicht allein schaffen, dann gibt es heute viele unterstützende Möglichkeiten: Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

Wussten Sie schon?

■ Diabetiker könnten sich bald den Stich in den Finger ersparen, durch den sie mehrmals täglich ihren Blutzuckergehalt messen: Amerikanische Wissenschaftler haben einen winzig kleinen Glukosesensor entwickelt. Er sitzt wie ein feiner Splitter unter der Haut und kann einige Tage dort verbleiben. Er verändert seine Farbe, wenn die Blutzuckerwerte steigen bzw. fallen.

■ Insulin oder Tabletten gegen hohen Blutzucker wirken nicht immer gleich. An manchen Tagen kann es daher sinnvoll sein, häufiger den Blutzucker zu messen. Diabetiker sollen beispielsweise häufiger messen, wenn sie Alkohol getrunken haben oder erkältet sind.

■ Das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, wird auch von der Großmutter mitbestimmt, das zeigten Untersuchungen. Hat sich die Großmutter während Schwangerschaft oder Stillzeit nicht ausreichend ernährt, haben ihre Enkel ungewohnt häufig Probleme mit dem Zuckerstoffwechsel. Der Nachwuchs der zweiten Generation trägt dann deutliche Zeichen eines gestörten Stoffwechsels, beispielsweise die Insulinresistenz.

Nachgestellte Situation



Diabetes Typ 2: Risiko durch Großmutter

■ Vor allem im ersten Jahr ihrer Insulinbehandlung sollten Diabetiker auf ihr Gewicht achten. Viele Diabetiker nehmen bei der Behandlung in wenigen Monaten zwei bis fünf Kilogramm zu, denn Insulin kann eine Zunahme des Fettgewebes bewirken. Außerdem steigern die normalen Blutzuckerwerte den Appetit. Patienten sollten deswegen mit Beginn der Behandlung ihre Essgewohnheiten ändern.

Impressum:

Hrg.: BKK-MediService
 Postfach 300 199, 70441 Stuttgart
 Redaktion: Dr. Dierk Suhr (V.i.S.d.P.)
 MVS Medizinverlage Stuttgart
 GmbH & Co. KG
 Postfach 30 05 04, 70455 Stuttgart
 Fotos: creativ coll., MEV, PhotoDisc
 Gestaltung + Produktion:
 Rothfuss Verlag und Medien GmbH,
 Stuttgart

Heilmethoden

Natürlich liegt im Trend

Immer mehr Menschen greifen auf naturheilkundliche Medikamente zurück, wenn sie erkältet sind, sich unwohl fühlen oder andere gesundheitliche Probleme haben. Diese Medikamente weisen im Vergleich zu synthetischen weniger Nebenwirkungen auf und können daher ohne größeres Gesundheitsrisiko eingenommen werden.

Bei Erschöpfung und Antriebslosigkeit helfen beispielsweise Präparate aus der Ginsengwurzel. Deren Inhaltsstoffe lassen den Körper besser mit Stresssituationen fertig werden, steigern Konzentration und Aufmerksamkeit und aktivieren das Immunsystem. Außerdem gilt Traubenzucker bei Schwäche und Erschöpfungszuständen als bewährtes Heilmittel. Dieser Zucker wird bei Einnahme schnell ins Blut aufgenommen und dient dem Organismus als wertvoller Energiespender.

Verschiedene natürliche Medikamente helfen auch gegen Migräne. Zur Behandlung der wiederholten Schmerzattacken rät die Pflanzenheilkunde, zu Beginn der Kopfschmerzen einen Tropfen Pfefferminzöl in die Schläfen zu massieren.



Pfefferminz bei Kopfschmerz

Buchtipps

No sports?

21 bequeme Wege zu mehr Bewegung

Dieses Buch hilft, wenn die guten Vorsätze, sich mehr zu bewegen, immer wieder im Bermuda-Dreieck zwischen Beruf, Familie und TV-Programm verschwinden. Unterhaltsam erzählt es die Geschichte des Couch Potatoe „Hartmut Fröhlich“, der durch ein heimliches Trainingsprogramm zu mehr Freude an der Bewegung findet, ohne es zu merken. Denn er muss zuerst nicht von seiner Couch herunter – und er muss sich auch nicht quälen. Was so unvorstellbar klingt, basiert auf einem erfolgreichen Kursprogramm, das den Körper mit einfachen Übungen zur Lust auf mehr Bewegung verführt. Vitalität und geistige Frische kehren zurück.

Dr. med. Axel Armbrecht

No sports?

21 bequeme Schritte zu mehr Bewegung:

gezielt – schnell – effizient

Haug Sachbuch, Stuttgart 2005

€ 12,95 [D] / CHF 22,70

ISBN 3-8304-2191-X

