

Thema: Diabetiker und Essen

Link: <http://www.imesdo.de/group/topics/show/66472-diabetiker-und-essen>

von [et1968](#) ♀

Hallo,

heute war ich bei meiner Erstuntersuchung als Diabetikerin, man sagte mir ich koennte alles Essen, sollte nur auf Zucker, Fett besonders achten und mehr Vollkornprodukte essen,(was ich ja sowieso mache) ich soll mich regelmaesig bewegen da ich uebergewicht habe.

Demnaechst bekomme ich eine Diabetikerschulung und auch ein BZM.

Elisabeth

von [Freestyle1](#) ♀

Da hat man dir was sehr sehr Richtiges gesagt...Daß Bewegung bei Diabetes - Ich geh jetzt mal vom Typ II aus - **beiweitem** wichtiger ist als die Esserei an sich.Die sollte zwar ausgewogen und nicht einseitig sein und grade bei Typ II ist auf Zucker und Fett zu achten - **zu achten** heißt aber **nicht** "es meiden" oder "verboten" - aber der Diabetes an sich hängt viel viel mehr an der Bewegung.

Typ II ist ja ne "selbstgemachte" Stoffwechselerkrankung,die eben hauptsächlich bei starkem Bewegungsmangel mit gleichzeitiger Überernährung entsteht.Aber der "Schlüssel" zum gut eingestellten BZ ist und bleibt die Bewegung.

Heißt jetzt nicht,daß du gleich Leistungssportlerin werden mußt. 😊

Ausdauersportarten sind für den Stoffwechsel sowieso die bessere Variante,weil sie den Stoffwechsel in den Zellen auf Trab bringen.

Und Bewegung kann ja auch Spaß machen.Hast du schonmal überlegt,ob du ner Mannschaft beitreten willst?Ballsportarten z.B. machen viel Spaß,schwimmen kann das ebenso.Viel ist schon mal damit geholfen,daß du häufiger die Treppen nimmst und auch mal nen weiteren Weg zu Fuß machst,anstatt Auto oder so.Oder in der Stadt mit dem Fahrrad unterwegs sein - macht nicht nur Spaß,erspart einem auch den Berufsverkehr,wenn man in ner Stadt mit Radwegen unterwegs ist.

Noch`n kleiner Tipp am Rande : Je "verbissener" du an Bewegung und Essen drangehst,desto schlechter für den BZ.Denn das "Verbissen-Verbohrte" macht [Stress](#) - und Stress macht Stresshormone im Blut.Und die sind sozusagen "Gegenspieler" vom Insulin,bzw. die "animieren" sich gegenseitig...

"Spielerisch" kommt da besser! 😊

von [Redschnecke](#) ♀

Hallo Elisabeth,

wenn man Dir gesagt hätte, Du sollst anstelle von Weißmehl lieber Vollkorn essen, wäre mir das einleuchtender. Aber so wirst Du zum Essen von Vollkornprodukten animiert - auch Vollkorn wird zu

Zucker verarbeitet, nur etwas langsamer. Niemand will Dir das wegnehmen, aber Du tust gut daran, generell daran zu sparen. Z.B. nur morgens Brot und mittags und abends lieber Gemüse mit Fleisch, Fisch, Ei ... Es ist ein oft wiederholtes Märchen, dass Diabetiker Fett sparen müssen! Das Einzige, was Du lassen solltest, ist gehärtetes Fett (z.B. Margarine)

Ich laufe 5x/Woche 5 km mit meinen Nordic Walking- Stöcken. Das tut dem BZ und dem Allgemeinbefinden gut! Besonders schön ist es, dem Sonnenaufgang entgegen zu gehen! LG Jutta

von [bermibs](#)

Zum Thema Diabetes habe ich eine etwas andere Auffassung. Für mich ist nicht fehlende Bewegung der Hauptschlüssel/-ursache, sondern langjährig (Jahrzehnte) falsche Ernährung. Dabei möchte ich Bewegung und normales Körpergewicht für eine unterstützende Wirkung nicht in Abrede stellen. Es muss alles eine vernünftige Einheit bilden. Aber die Ernährung ist das A und O dabei.

Die durch die Industrialisierung der Ernährung in den Vordergrund gerückten Nahrungsbestandteile sind verheerend. Das sind insbesondere raffinierter Zucker aller Schattierungen (außer Xylitol!!!), Weißmehl und Weißmehlprodukte, tierische Fette und Übermaßen an rotem Fleisch, insbesondere Schweinefleisch. Wobei natürlich diese Bestandteile bei Diabetes unterschiedlich gewichten. Zudem fehlen vielfach notwendige Mikronährstoffe und pflanzliche Sekundärstoffe. Der Mensch ist für diese Art der Ernährung durch die Evolution nicht geschaffen worden, er ist auch kein Allesfresser, wie oft behauptet wird. Er braucht nur gelegentlich tierische Proteine (siehe Schimpansen als nächste Verwandte). Kurz gesagt: Überwiegend vegetarische Ernährung, vor allem frisch und wenig verarbeitet, wenig (weißes) Fleisch.

Die negativen Bestandteile (Zucker, Weißmehl, tierische Fette) ersetzen durch das basische Xylitol, Vollkorn, pflanzliche Fette (ungesättigte) und Omega-3 (z.B. Lachsöl). Fehlende Mikronährstoffe sollten zumindest durch ein hochwertiges Multivitaminpräparat ergänzt werden (z.B. Life Force).

Der Aussage von Redschnecke zu Vollkorn und seiner Verstoffwechselung zu Zucker muss ich zum Teil widersprechen. Es ist richtig, dass komplexe Kohlehydrate wie Vollkorn nur langsam verdaut werden, sie werden aber nicht wie einfache Kohlehydrate (Weißmehl) vollständig zu Zucker umgewandelt. Das kann man ganz leicht am Wert der glykämischen Last sehen. Vollkornmehl hat 40 und Weißmehl 70 bis 85, also doppelt so hoch. Raffinierter Zucker hat 70. Im Vergleich dazu Xylitol mit nur 7 und es ist auch ein Kohlehydrat.

Genau so halte ich das Ersetzen von Kohlenhydraten (wohlgemerkt komplexe) durch Fleisch bei der abendlichen Mahlzeit nicht für den richtigen Weg. Übermäßiger Fleischkonsum führt zur Übersäuerung des Körpers mit seinen fatalen Folgen. Bei ausgewogener Ernährung und ausreichenden Mikronährstoffen werden auch abendliche Kohlehydrate nicht als Fett abgelagert und belasten den Blutzuckerhaushalt nur mäßig.

Eine sehr gute [Information](#) zu naturbelassener Ernährung bei Diabetes gibt Dr. Schnitzer, Friedrichshafen auf seiner Seite (<http://www.dr-schnitzer.de>). Er geht soweit in seinen Aussagen, dass der Mensch überhaupt keine tierischen Proteine benötigt. Ganz soweit gehe ich nicht (siehe Schimpansen ;o)). Den Grundaussagen zur menschlichen Ernährung schließe ich mich aber voll an. Diese Grundaussage kann man einfach als - Zurück zur Natur - bezeichnen.

LG bermibs

von [Inheil](#)

Kein vernünftig denkender Mensch wird vorstehende Ausführungen bezweifeln oder gar in Abrede stellen. Sinnvoll erscheint es jedoch, sich erst einmal feststehende Fakten zu betrachten.

Diabetes mellitus: Diabetes = hindurchgehen - mellitus = mit Honig gesüßt also etwa "honigsüßer Durchfluß"

Krankheitsbegriff für VERSCHIEDENE Formen der Glukose-Stoffwechselstörung mit UNTERSCHIEDLICHER Ätiologie und Symptomatik. Gemeinsames Kennzeichen; absoluter oder relativer Mangel an INSULIN. Im Nüchternzustand oder nach dem Essen (postprandial) steigt der Blutzucker pathologisch an.

Unterscheidung: Typ 1 = Insulinabhängiger ([IDDM](#)) ca. 10 % der Diabetiker

Typ 2 = Nichtinsulinabhängiger (NIDDM) 90 % der Diabetiker

Nun kann ich mir sehr gut vorstellen, daß es für den jeweils betroffenen Menschen zunächst ""schnurzipiep egal"" ist, woher, warum, wodurch usw. er zu dieser Erkrankung gekommen ist. Im absoluten Vordergrund steht für ihn H I L F E !!!

Und - genau so absolut sicher dürfte sein, daß er mit den gebräuchlichen schulmedizinischen Methoden durchaus nicht immer einverstanden ist.

Bezugnahme Typ 2 (90 % d.F.)

Ursache ist ein erworbener Defekt des Insulinrezeptors und eine gestörte Insulinsekretion. Der Defekt wird begünstigt durch Überernährung und Übergewicht. Hohe Insulinspiegel vermindern die Zahl der Rezeptoren in der Peripherie (Downregulation) und damit die Insulinwirkung. Dies führt über Regelkreise zu einer noch stärkeren Insulinausschüttung und (damit ist der "Teufelskreis" geschlossen). Wenn nun die Rezeptorzahl weiter abnimmt (und dies tut sie in der Regel immer) kommt es durch die zunehmende Insulinresistenz unweigerlich zu einer Erschöpfung der Kapazität der insulinproduzierenden B-Zellen im Pankreas - also zum Typ 2-Diabetes mellitus.

Spätestens hier wirft sich nun die berechtigte Frage auf; IST ES DENN TATSÄCHLICH VOLLKOMMEN UNMÖGLICH, DIESE o.g. ERSCHÖPFUNG DER INSULINPRODUZIERENDEN B-ZELLEN DES PANKREAS WIEDER RÜCKGÄNGIG ZU MACHEN ?

Weitere Frage: Was geschieht denn, wenn (rein schulmedizinisch) in diesem Falle nun Insulin exogen (per Spritze) zugeführt wird ???

Antwort: Die wenigen - noch aktiven Zellen - stellen sofort ihre Produktion ebenfalls ein.

Resultat: Der bedauernswerte Patient ist nun fürs Leben an die Spritze gebunden.

Für M I C H - nochmals nur für M I C H, ist es besonders verwerflich, daß der Versuch, die o. g. Erschöpfung rückgängig zu machen, erst gar nicht unternommen wird.

Zugegeben; dies würde vom Betroffenen sein eigenes, ehrliches, inneres WOLLEN erfordern, es würde auch mit Sicherheit nicht in jedem Falle gelingen - aber es ist möglich !!!

Frage: WIE ?

Antwort: Erhöhung des Grundumsatzes unter Einbeziehung der Schilddrüse (pflanzliches Jod) nicht bei Schilddrüsenüberfunktion.

Überdurchschnittliche Aufnahme von pflanzlichen Bitterstoffen (insbesondere im Frühjahr - direkt von der frischen Pflanze auf der Wiese) und

Verwendung des pflanzlichen "Insulins" = Myrtillin !

Wenn hierzu noch dieses o.g. ehrliche WOLLEN des Patienten hinzukommt und die in vorstehenden Berichten aufgeführten Ernährungshinweise sehr genau beachtet werden

m.fr.Gr. - Inheil

von [Redschnecke](#) ♀

[Inheil hat geschrieben:](#)

Für M I C H - nochmals nur für M I C H, ist es besonders verwerflich, daß der Versuch, die o. g. Er-schöpfung rückgängig zu machen, erst gar nicht unternommen wird.

Zugegeben; dies würde vom Betroffenen sein eigenes, ehrliches, inneres WOLLEN erfordern, es würde auch mit Sicherheit nicht in jedem Falle gelingen - aber es ist möglich !!!

Hallo Inheil, nicht NUR für Dich! Wenn ich die gängige Praxis der Diabetikerberatung sehe, stehen mir die Haare zu Berge! Aber das Elend geht ja noch weiter: Heute habe ich mir erlaubt, auf diesen Artikel: www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/diabetes-wie-der-vater-so-die-tochter_aid_564136.html

folgenden Kommentar abzugeben:

Thema verfehlt?

Zweifellos spielen die Ernährungsgewohnheiten bei Diabetes eine große Rolle. Aber es handelt sich dabei um einen gestörten Kohlenhydratstoffwechsel, nicht um fettreiche Ernährung!

Ergebnis: Eben bekomme ich per Mail die Mitteilung, dass der Kommentar nicht veröffentlicht wird.

Wer sägt schon gern an dem Ast, auf dem er sitzt. Und das trifft leider auf die Medien (Werbung) ebenso zu wie auf die DDG samt Anhang (Existenz). Wo kämen wir denn hin, wenn plötzlich die Betroffenen anfangen, selbstständig zu denken??? MfG Jutta

von Lazarus60

Ich verstehe nur Bahnhof. 😞

von esprit24

Ich habe mir den Artikel im fokus online gerade durchgelesen. Dann sollten wir alle einen Kommentar darunter schreiben. Mal sehen, ob sie uns alle ablehnen. Wenn ja, geht ihnen aber vielleicht ein Kron-

leuchter auf und sie nehmen den Artikel weg. Der Artikel ist unvollständig. Fett und Kohlehydrate zusammen erhöhen das Risiko aber fettreiche Ernährung alleine, da ist nichts bekannt.

von [Inheil](#)

Hallo Jutta !

Das ist eben LEIDER LEIDER die Welt in der wir leben. Die Milliardengewinne der Pharmariesen müssen erhalten bleiben.

Die Ärzte --- na ja

Schließlich kann ein gesunder Mensch niemals - oder ?

In diesem Zusammenhang erlaube ich mir nochmals den Hinweis z.B. auf VIOXX u. a.

Weltweit von 10000en von Ärzten verordnet! Einstmals für G U T befunden und von den ""Gutbefindern"" zugelassen ! (Sonst wäre es ja schließlich nicht in Umlauf gekommen) Und wo ist dieses GUTE Medikament jetzt???

Nachweisbar hat es Todesfälle gegeben!

Wer wurde dafür zur Verantwortung gezogen?? Und warum N I C H T ???

Und da vor dem Gesetz angeblich alle Menschen gleich sind, ist eben dies die Welt in der wir leben.

Der Storch hat zwei gleichlange Beine - besonders das linke !! Diese Feststellung kannst DU - natürlich jeder von uns treffen - wenn Du morgen in einer 80 km/h Begrenzung mal 95 fährst!

B U M M - ich glaube sie nennen es Verhältnismäßigkeit oder so, oder wie oder!?!?

m.fr.Gr. - Inheil

von [bermibs](#)

Fett/Übergewicht hat zumindest eine mittelbare Bedeutung für Diabetes. Es ist unbestritten, dass übergewichtige Menschen ein viermal höheres Diabetesrisiko haben. Überschüssige einfache Kohlehydrate werden ja durch den Körper in Fett umgewandelt und abgelagert. Hier ergibt sich der Zusammenhang zwischen übermäßigem Genuss von Weißmehlprodukten, Fett/Übergewicht und Diabetes. Ausgangspunkt sind natürlich die einfachen Kohlehydrate.

Siehe auch Burgerstein: [Indikation Diabetes](#)

Der im Focus-Bericht angeführte "epigenetische Effekt" wurde bereits in mehreren Studien nachgewiesen. Durch falsche Ernährung bei den Eltern werden Gen-Sequenzen abgeschaltet und an die Kinder weitergegeben. Für die Aktivierung dieser Sequenzen sind sogenannte Signalstoffe erforderlich. Das sind in der Regel pflanzliche Sekundärstoffe. Hier schließt sich der Kreis zur gesunden, naturbelassenen und überwiegend vegetarischen Ernährung. Die Kinder können damit die abgeschalteten Gen-Sequenzen wieder aktivieren und müssen nicht zwingend Diabetes bekommen. Genau so kann man wie Inheil schon sagt, Diabetes im Anfangsstadium heilen. Der Körper braucht nur die richtige Nahrung und die erforderlichen Naturstoffe aus der Pflanzenwelt. Dann werden Insulinspritzen überflüssig.

Zum Thema epigenetischer Effekt und gesundes Abnehmen ein Aufsatz:
[Gewichtsreduktion durch Nährstoffgabe](#)

LG bermibs

von [et1968](#) ♀

Hallo an alle,

danke fuer die netten Ratschlaege und Antworten hier bin ich ja besser versorgt als beim Arzt.

Elisabeth