

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/stoffwechselbeschwerden/was-hilft-bei-diabetes-zuckerkrankheit/print.html>

Was hilft bei Diabetes (Zuckerkrankheit)

Diabetes ist eine chronische Krankheit

Diabetes ist eine chronische Krankheit, deren Hauptmerkmal ein hoher Blutzuckergehalt (Glukose) ist. Glukose kann nicht in die Zellen eintreten und als Energielieferant verwendet werden, da das Hormon Insulin ungenügend wirksam ist. Ein anhaltend hoher Blutzuckergehalt ist toxisch.

Da Glukose nicht verfügbar ist und die Zellen trotzdem mit Energie versorgt werden müssen, werden die Fettreserven mobilisiert. Im Blut zirkulieren sehr hohe Fettmengen, welche zusammen mit einem hohen Glukosegehalt die Blutgefäße und die Nerven schädigen. Wenn der Krankheit über Jahre hinweg nicht genügend Rechnung getragen wird, kann Diabetes zu schweren Schädigungen und oft zu Erblindung, Nierenversagen oder zu einem Herzinfarkt führen.

Es gibt zwei Hauptformen von Diabetes. Juveniler Diabetes beginnt in der Kindheit (die Ursache ist eine Autoimmunreaktion gegen die Insulinproduzierenden Zellen) und ist gekennzeichnet durch einen vollständigen Verlust der Insulinproduktion und erfordert Insulininjektionen.

Altersdiabetes beginnt langsam, tritt bei älteren Personen auf und erfordert normalerweise keine Insulininjektionen. Bei Altersdiabetes geht die Insulinempfindlichkeit verloren, das heißt, die Zellen reagieren nicht mehr auf die Signale des Insulins. Zwischenzeitlich kann immer häufiger beobachtet werden, dass auch jüngere Menschen an Altersdiabetes erkranken. Das wird auf die zunehmende falsche Ernährung zurückgeführt.

Ernährungsempfehlungen bei Diabetes (Zuckerkrankheit)

Da übergewichtige Personen gegenüber normalgewichtigen ein 4 mal höheres Risiko haben an Altersdiabetes zu erkranken, und 4 von 5, welche Altersdiabetes entwickeln, übergewichtig sind, ist der beste Schutz vor Altersdiabetes das Vermeiden von Übergewicht. Durch eine Gewichtsreduktion können übergewichtige Diabetiker den Medikamentenbedarf reduzieren oder eliminieren und ihren Blutzuckergehalt auf beinahe normale Werte senken.

Eine für Diabetiker am besten geeignete Diät, welche hilft den Blutzuckergehalt zu kontrollieren hilft, enthält wenig raffinierte Zucker und viel komplexe Kohlenhydrate und Nahrungsfasern (diese verlangsamen die Zuckerabsorption und vermindern den Glukoseanstieg während den Mahlzeiten) aus Nahrungsmitteln wie Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide.

Um die Blutfettwerte und das Herzinfarktrisiko zu vermindern, sollten gesättigte Fette (tierische Fette) aus der Diät eliminiert werden und durch qualitativ hochstehende Pflanzenöle ersetzt werden, welche reich an essentiellen Fettsäuren sind. Eine vegetarische Kost kann für Diabetiker sehr vorteilhaft sein.

Nährstoffempfehlungen bei Diabetes (Zuckerkrankheit)

Vitamin C kann helfen den Blutzuckergehalt zu regulieren, kleine Blutgefäße zu stärken und das Herzinfarktrisiko zu vermindern. Wir empfehlen eine möglichst hohe Dosierung.

Vitamin E vermindert die Verklumpung von Blutplättchen (abnorme Verklumpung ist ein Merkmal von Diabetes) und kann die Blutfettwerte senken, was das Risiko von Herzkranzgefäßkrankheiten vermindert.

Vitamin B-Komplex: Nervenleiden können durch zusätzliche Gaben von Thiamin (Vitamin B1) und Vitamin B6 vermindert werden. Nicotinsäure (= Niacin, Vitamin B3) kann bei Diabetikern das Risiko einer Nierenschädigung verkleinern.

Chrom kann den Medikamenten- oder Insulinbedarf reduzieren.

Zink kann helfen den Blutzuckergehalt zu regulieren und den Medikamenten- oder Insulinbedarf reduzieren.

Calcium und Magnesium verbessert die Kontrolle des Blutzuckergehaltes und schützt gegen Erkrankungen der Herz- und Blutgefäße. Beide Mineralien helfen zum Ausgleich bei Übersäuerung, denn auch Übersäuerung ist zumeist eine Ursache von falscher Ernährung und damit auch eine Ursache von Diabetes.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) vermindert Nervenschädigungen

Besondere Hinweise

Regelmäßige sportliche Betätigung kann die Empfindlichkeit des Körpers gegenüber Insulin bedeutend erhöhen und kann helfen, den Blutzuckergehalt zu kontrollieren. Dazu kann es übergewichtige Diabetiker bei einer Gewichtsreduktion unterstützen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>