

»Lebensstiländerung ist ein Muss«

Diabetesberaterin Andrea Merle-Schmitt informiert am Kreiskrankenhaus zur Volkskrankheit Diabetes

Alsfeld (pm). »Braucht es nachts ein, zwei Flaschen Wasser am Bett, liegen häufig Infekte vor oder treten bereits Wundheilungsstörungen auf, ist es höchste Zeit mal seinen Blutzucker zu testen«, sagt Andrea Merle-Schmitt, zertifizierte Diabetesberaterin am Kreiskrankenhaus in Alsfeld (KKA).

Die Expertin weiß, wovon sie spricht. Denn sie berät Patienten, die mit einer Diabetes-Erkrankung aufgenommen werden, und trägt so zu einer speziell auf diabetologische Besonderheiten abgestimmte Therapie bei. So aus der Pressemitteilung.

Diabetes in seinen verschiedenen Formen ist eine Volkskrankheit. Bei mehr als sieben Prozent der Menschen in Deutschland ist eine Form der

Diabetes-Erkrankung bekannt, berichtet Merle-Schmitt. »Oft bleiben erworbene Diabetes-Erkrankungen allerdings lange unentdeckt, und richten so Schäden im Körper an«, sagt Merle-Schmitt. Denn eine zu hohe Zuckerkonzentration führe zu Ablagerungen, greife die Gefäßwände an und führe zu Durchblutungsstörungen. »Außerdem werden die Nerven vom Zucker angegriffen, hinzu kommen außerdem Schlaganfälle, Embolien oder Infarkte.«

Doch was passiert im Körper, wenn eine Diabetes-Erkrankung vorliegt? »Prinzipiell gibt es zwei verschiedene Formen: Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der eine geschädigte Bauchspeicheldrüse kein Insulin pro-



Diabetesberaterin Andrea Merle-Schmitt rät zu einem bewussten Umgang mit der Krankheit.

FOTO: KKA

duziert. Dieses Hormon ist wichtig, um in den Zellen des Körpers verschiedene Zuckerarten zu verstoffwechseln.

»Beim Typ-2-Diabetes wird häufig von einer »erworbenen Krankheit« gesprochen, da sie sich erst im Lauf des Lebens

entwickelt«, führt die Fachfrau aus. Dann kommt es entweder zu Insulinresistenzen, bei denen der Körper nicht mehr ausreichend auf den Botenstoff reagiert, oder die Bauchspeicheldrüse produziert nicht mehr genügend Insulin, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu bringen, weiß Merle-Schmitt.

Angepasster Lebensstil nötig

Früh genug erkannt, kann man – zumindest was die erworbene Form der Erkrankung angeht – gezielt gegensteuern. Denn ein angepasster Lebensstil sei die Grundlage erfolgreicher Prophylaxe und Therapie. »Lebensstiländerung ist ein Muss«, unterstreicht die

Expertin. Denn Bewegung, gesunde Ernährung und ein bewussteres Leben helfen dem Körper.

»Jedes Kilo Körpergewicht weniger sorgt für eine bessere Verstoffwechslung von Blutzucker und entlastet so den gesamten Körper«, ergänzt sie. Ebenso ist wichtig, Blutzuckerspitzen zu vermeiden, und sich ballaststoffreich zu ernähren. Denn Ballaststoffe erhöhen den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam, da in ihnen enthaltene Kohlenhydrate langsamer zu Traubenzucker abgebaut werden.

»Unser Körper und gerade unser Stoffwechsel laufen nach wie vor im Steinzeit-Modus – viel Bewegung tut ihm gut«, bringt es Merle-Schmitt auf den Punkt.