



Zuckerstoffwechsel / Diabetes

Dr. med. Bernhard Graf
Facharzt FMH Allgemeine Innere Medizin
Zürcherstrasse 18, 8107 Buchs
fon 044 844 30 90; fax 044 732 67 50;

Einstellung, Ernährung

www.dr-graf.ch

Die wichtigste und schwierigste Frage, die ein Diabetiker beantworten muss ist: Was soll ich essen?

Unglücklicherweise ist die Beantwortung ziemlich verwirrend. Fact ist, dass Diabetiker mit den verschiedensten Essensplänen sehr gute Resultate haben können. Einige erreichen sehr gute Blutzucker-Werte mit einer hoch komplexen Kohlehydrat-Diät, andere finden, dass alles was mehr als 75-100 g Kohlehydrate im Tag zu viel sei.

Nach der Diagnosestellung sind alle "Neu-Diabetiker" frustriert. Alle möchten DEN WEG wissen, wie man isst um gesund zu bleiben. Aber alle müssen lernen, dass es DEN WEG nicht gibt. Jeder muss selber herausfinden was SEIN WEG ist. Es gibt Empfehlungen, wie ein Diabetiker sich ernähren soll, aber trotzdem muss jeder selber herausfinden, wie sein Körper mit dieser Krankheit koexistieren kann. Stellen Sie Fragen und beobachten Sie, schlussendlich werden Sie IHREN WEG finden, wie Sie erfolgreich mit Diabetes leben können!

Was Sie herausfinden möchten ist, wie unterschiedliche Nahrungsmittel auf Ihren Stoffwechsel wirken. Ich bin sicher, Sie haben schon gehört, das Kohlehydrate (Zucker, Reis, Getreide ... die Dinge, die unsere Grossmütter "Stärke" nannten) den Blutzucker am schnellsten ansteigen lassen. Proteine (Eiweisse) und Fett machen das auch aber nicht so hoch und viel langsamer. Wenn Sie also ein Typ II-Diabetiker sind kann das Insulin in Ihrem Körper immer noch funktionieren. Man muss nur wissen, was man seinem Körper zumuten darf.

Falls Sie an diesen Fragen interessiert sind können Sie dazu einige Experimente machen.

Als Erstes essen Sie genau so weiter wie Sie bisher gegessen haben, aber Sie schreiben alles auf.

Testen Sie Ihren Zucker zu folgenden Zeiten:

- 1 Std. nach jedem Essen
- 2 Std. nach jedem Essen
- wenn Sie schlafen gehen

Sie werden entdecken, wie lange nach einer Mahlzeit Sie die höchsten Blutzuckerwerte erreichen und wie schnell Sie wieder zu normalen Werten zurück kehren. Sie werden auch bemerken, dass Brot, Früchte oder andere Kohlehydrate höhere Werte verursachen.



Zuckerstoffwechsel / Diabetes

Dr. med. Bernhard Graf
Facharzt FMH Allgemeine Innere Medizin
Zürcherstrasse 18, 8107 Buchs
fon 044 844 30 90; fax 044 844 38 79;

Einstellung, Ernährung

www.dr-graf.ch

Für die nächsten paar Tage lassen Sie Brot, Müesli, Reis, Bohnen, alle Getreideprodukte, Kartoffeln, Korn und Früchte weg. Essen Sie nur Gemüse.

Testen Sie wieder wie oben:

- 1 Std. nach jedem Essen
- 2 Std. nach jedem Essen
- wenn Sie schlafen gehen

Nach einigen Tagen werden Sie ziemlich genau Bescheid wissen über Ihre persönlichen Zuckerwerte und über die Art und Weise, wie Ihr Körper auf Nahrungsmittel reagiert.

Vielleicht können Sie langsam ein wenig Kohlehydrate dazu nehmen bis Sie sehen, dass Ihre Werte wieder steigen.

Jeder Diabetiker **muss** gewissen Regeln folgen, aber jeder kann für sich seine Grenzen festlegen! Jeder Diabetiker muss versuchen, so "normale" Blutzuckerwerte wie möglich zu erreichen.

die Zielwerte, die man erreichen sollte:

- nüchtern: unter 6 mmol/l
- eine Stunde nach dem Essen: unter 8 mmol/l
- zwei Stunden nach dem Essen: unter 6.5 mmol/l

jüngste Studien zeigen, dass die wichtigsten Werte diejenigen nach dem Essen sind. Diese Werte zeigen am ehesten Risiken an für spätere Komplikationen, vor allem Herzprobleme (koronare Herzkrankheit).

Hören Sie auf Ihren Arzt aber Sie sind der Leader Ihres persönlichen Diabetes-Care-Teams! Sie wissen mit der Zeit viel mehr über Ihre Reaktionen als es der Doktor kann. Ihre Kenntnisse über Ihre Körperreaktionen sind die beste Waffe!

Vergessen Sie nie: Sie sind nicht in einem Rennen oder einem Wettkampf mit irgendjemandem ausser mit Ihnen selber! Spielen Sie mit Ihren Werten und Ihrem Ernährungsplan. Und vor allem: TESTEN, TESTEN TESTEN Sie! Lernen Sie welches Essen Zuckerspitzen macht, welches Essen Tiefs verursacht. Benützen Sie Ihren Körper wie ein Wissenschaftsexperiment.

Sie werden mit der Zeit Informationen finden, dass es eine Menge verschiedener Wege gibt, den Blutzucker zu kontrollieren. Die meisten liegen einander diametral entgegen. Nach einer Weile werden Sie feststellen, dass es keine Methode gibt, die für jeden Diabetiker gilt. Wenn Sie experimentieren werden Sie Ihren ganz speziell auf Sie zugeschnittenen Weg entdecken!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Durchhaltevermögen!