

# Diabetes mellitus

Jeder Mensch braucht Energie, damit der Organismus funktioniert. Diese Energie holen wir uns aus dem Essen. Die Hauptenergiequelle sind die Kohlenhydrate (KH), z.B. langkettige KH in Form von Stärke wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder kurzkettige KH wie Obst. Nach Aufspaltung der KH im Dünndarm gelangen sie als Einfachzucker (Glukose) in das Blut und in die Zellen. Hierfür benötigt der Mensch Insulin.

Bei der Erkrankung „Diabetes mellitus“ ist das Zusammenspiel zwischen Insulin und Glukose, gestört; - beim Typ 1 (sog. jugendlicher D.m.) wird kein Insulin produziert, er ist somit auf die Zufuhr von Insulin absolut angewiesen; - beim Typ 2 kann das Insulin den Zucker nicht richtig in die Zelle transportieren, d.h. die Zelle ist resistent. Jedesmal steigt der Zucker im Blut an, eine gefährliche Situation, da erhöhter Blutzucker toxisch ist. Zudem fehlt die Energie, z.B. in der Muskulatur. Der Blutzucker beim Gesunden liegt zwischen 80 – 120, beim Älteren werden auch etwas höhere Werte toleriert.

Die fast explosionsartig sich vermehrende Volkskrankheit „Diabetes mellitus“ gehört zu den großen Herausforderungen unserer Zeit. 5 % unserer Bevölkerung, d.h. jeder 20. ist zuckerkrank und es wird mit einer Dunkelziffer in gleicher Höhe gerechnet.

Durch große Studien ist bekannt, daß die Folgeerkrankungen wie Verkalkung der großen Gefäße mit Herzinfarkt und Schlaganfall oder Schädigung der Augen, Nieren und Füße durch einer konsequenten Verbesserung der Blutzuckerwerte um 30 bis 50% gesenkt werden kann, dies jedoch nur unter Mitarbeit der Betroffenen und seiner Umgebung. Grundlage der Behandlung ist der gut informierte und geschulte Patient.

„Diabetes“ ist eine Stoffwechselkrankheit und sie ist chronisch. Dies bedeutet, man muß lernen, damit zu leben, eine Heilung gibt es nicht. Für den Typ 1-Diabetiker ist es klar, er braucht Insulin, möglichst in der richtigen Mengen und zum richtigen Zeitpunkt, nämlich zum Essen. Die Insulin-Unempfindlichkeit beim Typ 2 ist vererbt und sie wird durch Wohlstand, Überernährung und fettreiches Essen ausgelöst. Deshalb kann der Stoffwechsel auch durch vernünftiges Essen mit Fettreduktion, Gewichtsabnahme und vor allem körperliche Bewegung sofort verbessert werden. Falls erforderlich unterstützen Medikamente und ggf. Insulin. Essen ist lebensnotwendig für Geist und Seele, auch beim Diabetiker.

