

Wie kann man einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen?

Weglaufen - ja, wegschauen - nein

Mit der richtigen Lebensweise kann man vor dem Diabetes Typ 2 meist einfach weglaufen. Wegschauen hilft da nicht. Denn der Diabetes Typ 2 ist die häufigste Form der Zuckerkrankheit. Er wird in den meisten Fällen vererbt, in über 50% der Fälle. Wann die Erkrankung ausbricht, hängt sehr von unserer Lebensweise ab. Hier ergeben sich gute, realistische Möglichkeiten, den Zeitpunkt bis zum Krankheitsbeginn des Diabetes zu verzögern.

Wichtige Vorbeugemaßnahmen sind die Verbesserung der Fitness und die Steigerung der Muskelmasse. Täglich eine Stunde Bewegung wie z. B Spazieren gehen, Gartenarbeit, Wandern oder Ähnliches ist zu empfehlen. Daneben sollte das Gewicht normal gehalten werden und vorhandenes Übergewicht langsam gesenkt werden. Es ist günstig, das Essen einfach und lecker zu halten – lieber selbst gut kochen als fertige Produkte zu verzehren.

Besonders sollte auch auf den Erhalt eines normalen Blutdrucks geachtet werden. Wenn ein erhöhter Blutdruck mit Medikamenten behandelt werden muss, sollte dies bei Diabetesrisiko möglichst mit Medikamenten erfolgen, die nicht die Entstehung eines Diabetes fördern. Betablocker und bestimmte wassertreibende Blutdruckmittel können die Diabetesentwicklung begünstigen.

Ebenso können Ernährungsfehler bei entsprechender Veranlagung eine Diabeteserkrankung begünstigen: zu hoher Konsum von gezuckerten Nahrungsmitteln, überhaupt einseitige Ernährung mit Fertigprodukten. Oft ist die zu hohe Kalorienzufuhr eine der Ursachen für hohe Zuckerwerte - insbesondere bei zu wenig Bewegung im Alltag.

Es existieren zwar Tabletten, die den Diabetes verhindern oder den Beginn verzögern, jedoch sind diese nur für die eigentliche Behandlung zugelassen und nicht zur Vorbeugung.

Hintergrund: Der BdSN

Im Berufsverband der diabetologischen Schwerpunktpraxen in Nordrhein (BdSN) haben sich über 100 niedergelassene Diabetologen organisiert und die bisherige positive Entwicklung in der Betreuung von Diabetes-Patienten mitgestaltet. Ziel ist es, die ambulante Versorgung Diabeteskranker weiter zu verbessern.



PRESSEINFORMATION

6. Oktober 2014

BdSN-Pressbüro

ZIEGS PLUS MÜLLER DIE MARKETING AGENTUR, Johannes Koller

Telefon 0221/50 29 46-44, Fax -49, E-Mail j.koller@zplusm.de