



DIABETES MELLITUS – DIABETIKERPRODUKTE

Zurück in die richtige Bahn

Diabetes mellitus – kontrollierter Stoffwechsel für mehr Lebensqualität

Bereits vor rund 3.500 Jahren wurde erstmals die Krankheit „Honigsüßer Durchfluss“ medizinisch im alten Ägypten diagnostiziert. Diese Bezeichnung resultiert aus den Symptomen dieser chronischen Stoffwechselkrankheit, nämlich den erhöhten Blutzuckerwerten.

Heute kennen wir dieses weit verbreitete Krankheitsbild unter dem aus dem Griechischen und Lateinischen abgeleiteten Namen „Diabetes mellitus“.

Zwei Typen mit der gleichen Problematik

Sowohl bei dem Typ-1-Diabetes-mellitus als auch bei dem als Typ 2 benannten kann ein gesellschaftlich normales Leben nur durch die Ein- und Umstellung des Lebensstils der Betroffenen geführt werden – ein wichtiger Ausgangspunkt auch für die Heim- und Klinikbetreuung.



Praxis der Ernährung

Vollwertig, gesund, mit bedarfsgerechter Kalorienzufuhr durch Mischkost – so sieht die optimale Ernährung für Diabetiker aus.

Da Diabetiker häufig an Übergewicht und belastenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, empfiehlt es sich, die Ernährungstherapie durch eine Reduktionstherapie zu ergänzen. Zu viele „Pfund auf den Hüften“ führen zu Stoffwechselstörungen, sodass die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen vermindert wird mit der Folge, dass der Blutzuckerspiegel ungünstig in die Höhe getrieben wird.

Mit eingehender Analyse und Beratung zum Therapieerfolg

Zu Beginn der Ernährungsumstellung sollte zunächst einmal der jeweilige persönliche Tagesenergiebedarf (zulässige Broteinheiten [BE] bzw. Kohlenhydrateinheiten) ermittelt werden, den jeder Diabetiker kennen sollte, um so die eigene Ernährung kontrollieren und Therapieerfolge erzielen zu können.

Zucker und Fett sind das Maß der Dinge

Zucker und Fett müssen in der Verpflegung von Diabetikern nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht mehr so streng vermieden werden, wie es noch in den letzten Jahrzehnten propagiert wurde – sie sollten jedoch unter stetiger Kontrolle und nur

Gesund und ausgewogen wieder in Schwung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage aller Behandlungsformen des Diabetes mellitus, da der gestörte Stoffwechsel wieder normalisiert werden muss. Besonders bei den Typ-2-Betroffenen kann dies in Kombination mit der Reduzierung von Übergewicht und der Aufnahme von Bewegungsprogrammen bewirken, dass in den ersten Jahren auf eine medizinische Therapie verzichtet werden kann.

Hilfe zur Selbsthilfe

Bei der Betreuung von Diabetikern ist es ratsam, in erster Linie Hilfestellungen zur Aufklärung und Selbsthilfe zu geben. Denn nur wer den eigenen Körper und dessen Bedarf wirklich versteht, kann seinen Lebensstil und somit das Krankheitsbild dauerhaft positiv verändern. Ausführliche Ernährungsberatungen und -schulungen sollten daher ein wichtiger Bestandteil der Therapiepläne sein.

in kleinen Mengen zu sich genommen werden. Grundsätzlich muss also nicht auf süße Speisen oder Getränke verzichtet werden. Die beste Alternative stellt hier der Einsatz von Süßstoffen dar: Mit einer höheren Süßkraft als Zucker versehen, aber nicht kariogen wirkend und fast ohne Brennwert, kann die gewünschte Süße problemlos erreicht werden. Die Verwendung von ungehärteten Fetten und Ölen bei der Speisenzubereitung und die Ernährung mit ausschließlich fettfreien oder -reduzierten Speisekomponenten entlasten den Körper zusätzlich.

Um das leibliche Wohl zu ergänzen, kann auf ein umfangreiches Angebot an zuckerreduzierten oder -freien Getränken zurückgegriffen werden. Mittlerweile werden sogar Weine und Sektsorten produziert, die für Diabetiker geeignet sind: Diese weisen einen sehr geringen Restzuckeranteil auf und wirken so nicht kontraproduktiv zur Ernährungstherapie.

Für Ihren Einsatz gut durchdacht

REWE-Großverbraucher-Service hat ein speziell für die tägliche Diabetikerdiät geeignetes Sortiment zusammengestellt. Einen Auszug daraus haben wir in diesem Katalog für Sie zusammengefasst. Gern bieten wir Ihnen auch weitere Produkte zur Ergänzung Ihrer Speisenpläne an – sprechen Sie uns einfach an!