

Brenda Davis
Tom Barnard

DIABETES 2 besiegen

Diabetes Typ 2 mit der Ernährung auf
natürliche Weise in den Griff bekommen



Wichtiger Hinweis

Die Nährstoffanalysen in diesem Buch basieren auf der durchschnittlichen Zahl von Portionen, die bei den Rezepten angegeben werden, und auf der durchschnittlichen Menge von Zutaten. Die Zahlen wurden auf den nächsten Grammbetrag gerundet. Wird eine Alternative angegeben, gilt die erste Zutat. Nicht berücksichtigt wurden Bratfett (außer es ist Teil des Rezepts), fakultative Zutaten und Serviervorschläge.

Brenda Davis war Leiterin der Vegetariergruppe des amerikanischen Diätetikerverbandes. Mit Vesanto Melina schrieb sie *Becoming Vegetarian* und *Becoming Vegan*, mit Bryanna Clark Grogan und Joanne Stepaniak *Dairy-Free and Delicious*.

Dr. Tom Barnard ist Arzt und hat sich auf die Einschätzung von Krankheitsrisiken und den Umgang mit Krankheiten spezialisiert. Er ist außerordentlicher Professor für Humanbiologie und Ernährungswissenschaft an der Universität von Guelph und außerordentlicher klinischer Professor für Allgemeinmedizin an der Universität von West-Ontario.

Titel der Originalausgabe *Defeating Diabetes*

Erschienen bei *Healthy Living Publications*

© 2003 Brenda Davis, Tom Barnard

Aus dem amerikanischen übertragen von *Martin Rometsch*

2. Auflage 2008

1. Auflage 2006

© 2005 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

www.windpferd.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Peter Krafft Designagentur, Bad Krozingen

Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag, Oberstdorf

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-89385-574-2

Inhalt

Vorwort	15
Kapitel 1 – Kann man Diabetes besiegen?	17
Was ist Diabetes?	19
Wie wird Diabetes definiert?	19
Typische Diabetessymptome	22
Eine Epidemie breitet sich aus	23
Wie fühlen sich Insulinresistenz und Prädiabetes an?	25
Der Teufelskreis der diabetischen Komplikationen	26
Metabolische Fettleibigkeit	28
Gefahr erkannt, Gefahr gebannt	31
Kapitel 2 – Diabetes und Ernährung	35
Gesunde Lebensweise – unsere stärkste Verbündete	36
Ziele der Therapie	39
Ziel 1: Schutz vor Herzkrankheiten	39
Sehr fettarme vegetarische Diäten	39
Fettreiche „Mittelmeerdäten“	40
Ein scheinbarer Widerspruch	42
Das Beste von Beidem	42
Mögliche Nachteile sehr fettarmer Diäten	43
Mögliche Nachteile fettreicher Diäten	44
Ziel 2: Ein gesundes Gewicht	46
Ziel 3: Ein normaler Blutzuckerspiegel	47
Kohlenhydrate	47
Ballaststoffe	50
Fett	52
Die Fettmenge	52
Die Fettart	53
<i>Gesättigtes Fett</i>	53
<i>Ungesättigtes Fett</i>	53
<i>Transfettsäuren</i>	54
Die Anzahl der Mahlzeiten	54
Stoff zum Nachdenken	55

Kapitel 3 – Ernährung kann Diabetes besiegen	57
Schritt 1: Raus mit dem Müll!	58
Schritt 2: Reichlich Schutzfaktoren essen	59
Schritt 1: Raus mit dem Müll!	59
Gesättigtes Fett	61
Transfettsäuren	64
Cholesterin	67
Verfeinerte (raffinierte) Kohlenhydrate	69
Zu viel Natrium	72
Tipps rund ums Salz	74
Zu viel Alkohol	75
Zu viel tierisches Eiweiß	76
Oxidantien	80
So verringern Sie Schäden durch Oxidantien	81
Schritt 2: Reichlich Schutzfaktoren essen	83
Phytochemikalien	83
Phytochemikalische Superstars	85
Antioxidantien	89
Carotinoide	89
Vitamin C	91
Vitamin E	91
Glutathion	92
Ballaststoffe	93
Können zu viele Ballaststoffe schädlich sein?	96
Ballaststoffe und Blähungen	96
Pflanzliches Eiweiß	98
1. Liefern Pflanzen genügend Eiweiß?	100
2. Ist pflanzliches Eiweiß im Vergleich zum tierischen minderwertig?	101
Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren	102
Essenzielle Fettsäuren in Nahrungsmitteln	103
Dürfen Typ-2-Diabetiker Fisch essen?	106
Ernährungsrichtlinien für Typ-2-Diabetiker	108
Kapitel 4 – Ein gesundes Gewicht	109
Ist Übergewicht denn so gefährlich?	110
Wie bestimme ich mein Normalgewicht?	111
Warum sind so viele Menschen übergewichtig oder fettleibig?	114

Die Diätindustrie verspricht das Blaue vom Himmel	116
Diäten für jede Saison	116
Diäten mit einem oder wenigen Nahrungsmitteln	117
Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß	117
Sehr wenig Fett, viele Ballaststoffe	118
Weight Watchers	118
Schlankheitskliniken	118
Pillen und Säfte – magische Helfer?	120
Rezeptpflichtige Medikamente	120
Rezeptfreie Mittel, Kräuter und Tees	121
Stoffwechsel-Stimulantia	121
Appetitzügler	122
Fettblocker	122
Abführmittel	122
Kombinationspräparate	123
Der Weg zum gesunden Gewicht – ein Leben lang	124
In sieben einfachen Schritten zum gesunden Gewicht	124
1. Setzen Sie sich realistische Ziele	124
2. Essen Sie überwiegend ganze, pflanzliche Lebensmittel	125
3. Trinken Sie Wasser	127
4. Essen Sie nicht mehr als 25 Prozent Ihrer Gesamtkalorien in Form von Fett	127
5. Gewöhnen Sie sich an eine gesunde Lebensweise	129
6. Machen Sie körperliche Bewegung zu einer Priorität im Leben	130
7. Vergessen Sie die Seele nicht	130
Kapitel 5 – Gesunde Ernährung für Diabetiker	133
Austauschlisten und das Zählen von Punkten	134
Die Lösung: naturbelassene pflanzliche Lebensmittel	138
Die pflanzliche Lebensmittelpyramide für Diabetiker	140
Die tägliche Auswahl von Lebensmitteln	142
Getreide und stärkereiches Gemüse (6–11 Portionen)	142
Gemüse (4 oder mehr Portionen)	142
Hülsenfrüchte (4–6 Portionen)	143
Obst (2–5 Portionen)	143
Nüsse und Kerne (2–4 Portionen)	146

Milchprodukte (0–2 Portionen)	146
Eier und andere tierische Produkte (0–2 Portionen)	147
Fette und Öle (0–4 Portionen)	147
Zucker (0–3 Portionen)	149
Menüplanung – machen Sie das Beste aus Ihren Mahlzeiten	150
Hinweise für Diätisten	166
Produkte, die kein notwendiger Bestandteil der Ernährung sind	166
Milchprodukte	167
Eier und andere tierische Produkte	167
Fette und Öle	168
Zucker	169
Kapitel 6 – Wie gesund sind Süßigkeiten?	171
Eine Riesenauswahl	171
Süßstoffe ohne Kalorien – zu schön, um wahr zu sein?	173
Stevia – eine süße Lösung?	180
Alternative Süßstoffe mit Nährwert	181
Alkoholzucker – besser für Diabetiker?	182
Die Qual der Wahl – ist natürlicher Zucker besser?	183
Raffinierte Zuckerarten	183
Rohe, nicht raffinierte oder wenig raffinierte Süßstoffe	184
Kapitel 7 – Vernünftig essen – auch außer Haus	189
Defensiv essen	189
Die Wahl des Restaurants	190
Kalorien sparen	190
Den Deckel auf dem Fett lassen	192
Raffinierte Kohlenhydrate reduzieren	193
Die Essenszeit	194
Besondere Anlässe	197
Fünf Schritte zu einem gesunden, glücklichen Feiertag	197
Reisen	198
Flugreisen	199
Auto-, Bus- und Zugreisen	199
Sie sind angekommen!	200

Kapitel 8 – Die gesunde Lebensweise	201
Körperliche Fitness	201
So wird Bewegung zur Gewohnheit	203
Herz-Kreislauf-Fitness	203
So messen Sie Ihre aerobe Fitness	205
Krafttraining	206
Geschmeidigkeit	208
Schlafen Sie sich fit	210
Die Vorbereitung auf einen erholsamen Schlaf	210
Schlafstörungen	211
Sexuelle Fitness	212
Seelische Fitness	213
Seelisch gesund bleiben	214
Eine gesunde Umwelt für die Seele	215
Wegweiser zu einem guten Leben	218
Kapitel 9 – Das tägliche Vorsorgeprogramm	219
Das Vorsorgeprogramm im Einzelnen	220
Muskeln und Gelenke	221
Augen und Ohren	222
Haut und Haar	224
Fußpflege	225
Mund, Zähne und Zahnfleisch	226
Stress	227
Kapitel 10 – Wenn gesunde Ernährung und Bewegung nicht genügen	229
Orale Medikamente	230
Insulininjektionen	233
Die Abstimmung der Mahlzeiten auf die Medikamente	234
Das richtige Timing des Insulins oder Sulfonylharnstoffs	234
Alternative Therapien	237
Nahrungsergänzungen	238
Kräuter	240

Die Überwachung des Blutzuckerspiegels	241
Messinstrumente	241
Der richtige Zeitpunkt	243
Schlussbemerkung	244
Kapitel 11 – Küchenmagie	245
Was Sie einkaufen sollten	246
Wo Sie einkaufen können	246
Etiketten und Etikettenschwindel	250
Der Nährstoffgehalt	250
Die Zutaten	250
Der Gesundheitswert	251
Richtiges Lagern	251
Getreide	252
Tipps zur Lagerung	252
Hülsenfrüchte	252
Tipps zur Lagerung	252
Nüsse, Kerne und ihre Butter	253
Tipps zur Lagerung	253
Frisches Obst und Gemüse	254
Tipps zur Lagerung	254
Andere Produkte	255
Lagerung in der Speisekammer	255
Wichtige Küchenutensilien	256
Abwandlungen traditioneller Lieblingsgerichte	258
Die Umstellung auf pflanzliche Kost	260
Frühstück	260
Das leckere Mittagessen	261
Geschäftessen oder Essen im Restaurant	261
Mittagessen aus der Tüte	262
Spezialitäten des Hauses	262
Was gibt's zum Abendessen?	262
Ein schnell zubereitetes Abendessen	263
So werden Sie mit Bohnen und Getreide vertraut	264
Hülsenfrüchte kochen	265
Getreide kochen	266

Kapitel 12 – Rezepte für den Sieg über Diabetes	269
<i>Vollkornwaffeln</i>	270
<i>Vollkornbrei</i>	271
<i>Französischer Toast</i>	272
<i>Morgenmüsli</i>	273
<i>Verrührter Tofu</i>	274
<i>Frisches Obstmus</i>	275
<i>Pumpernickel</i>	276
<i>Sesam-Roggen-Kracker</i>	278
<i>Würzige Plätzchen</i>	279
<i>Apfelmus-Rosinen-Muffins</i>	280
<i>Irische süße Brötchen</i>	281
<i>Rotkohlsalat</i>	282
<i>Grüner Salat mit Vinaigrettesoße</i>	283
<i>Essiggurken</i>	284
<i>Frischer Spinatsalat</i>	285
<i>Süßkartoffelsalat</i>	286
<i>Bohnen-Pilz-Suppe</i>	287
<i>Dreifache Bohnensuppe</i>	288
<i>Bohnen-Grünzeug-Suppe</i>	290
<i>Gefüllte Zucchini</i>	291
<i>Gebackenes Gemüse mit goldener Soße</i>	292
<i>Rauke-Kichererbsen-Salat</i>	294
<i>Linsenspastete</i>	295
<i>Gersten-Linsen-Eintopf</i>	297
<i>Quinoa-Salat</i>	298
<i>Polenta-Tempeh-Kuchen</i>	299
<i>Tofusalat</i>	301
<i>Gemüsespieße</i>	302
<i>Gersten-Hamburger</i>	303
<i>Tempeh-Würstchen</i>	305
<i>Gebackener Kürbisauflauf</i>	306
<i>Grüne Bohnen mit Zitrone und Dill</i>	307
<i>Kichererbsen mit Ingwer</i>	308
<i>Würziger Kohl</i>	309

<i>Mariniertes Gemüse</i>	310
<i>Hafer-Apfel-Kekse</i>	311
<i>Knusperäpfel</i>	312
<i>Ananas-Erdbeer-Torte</i>	313
<i>Brendas Dattelkekse</i>	314
<i>Fruchteis</i>	316
<i>Köstliche Kugeln</i>	317
<i>Hirsepudding</i>	318
<i>Fruchtsirup</i>	319
<i>Sellerie-Imbiss</i>	320
<i>Geröstete Mandeln in Tamari</i>	321
<i>Gurken-Minze-Tunke</i>	322
<i>Gerösteter Knoblauch-Hummus</i>	323
<i>Popcorn</i>	324
<i>Tofu-Tunke</i>	325
Glossar	326
Quellenverzeichnis (Auswahl)	334
Index	350

Vorwort

Tom Barnard und Brenda Davis kämpfen gegen die moderne Diabetes-Epidemie und verwandte Krankheiten mit einem Buch, das für ein gesundes Körpergewicht, Bewegung und richtige Ernährung eintritt. Warum ist das wichtig? Man schätzt, dass die Zahl der Diabetiker sich bis 2020 im Westen verdoppeln wird. Im gleichen Maß dürfte die Zahl jener zunehmen, die an prädiabetischer Insulinresistenz und Übergewicht leiden und vielen Risiken ausgesetzt sind, die für Diabetiker gelten, darunter Herz- und Gefäßkrankheiten sowie bestimmte Krebstypen.

Wir müssen uns unbedingt umstellen, denn man schätzt, dass bereits 40 % der Menschen im mittleren Alter übergewichtig sind und ein erhöhtes Diabetesrisiko haben. Dieses Buch will Komplikationen verhindern helfen. Was ist neu an dem Rat, sich gesund zu ernähren? Gestützt auf internationale Studien, empfehlen Tom und Brenda eine weitgehend pflanzliche Kost – mehr Obst und Gemüse – und eine geringere Kalorienzufuhr. Diese Kost ist reich an Vitaminen, Mineralien und pflanzlichen Wirkstoffen, die uns vor chronischen Leiden schützen und obwohl sie weniger Kalorien liefert, ist sie schmackhaft. Darüber hinaus sind die Rezepte umweltfreundlich und die Ernährungsratschläge umfassend.

Insofern sind diese Ratschläge zur Ernährung und zum Diabetes neu und enthalten alles, was Diabetiker und Nichtdiabetiker wissen müssen, um gesund zu bleiben. Deshalb ist es ein vorzügliches Buch für das 21. Jahrhundert und eine lohnende Investition. Mein Glückwunsch für dieses Buch.

Dr. med. Professor David Jenkins
Universität Toronto

Kann man Diabetes besiegen?

Tom: Ich erinnere mich lebhaft daran, wie ich im Krankenzimmer des St. Francis Medical Center außerhalb von New York stand und mir Sorgen um meine Schwester machte. Da ich seit mehreren Jahrzehnten Arzt war, fand ich das Chaos im Krankenhaus und die bedrückende Atmosphäre im Wartezimmer nicht ungewöhnlich. Die besorgten Menschen in dem überfüllten Raum stammten aus verschiedenen Kulturen. Meine Schwester wartete auf ihre Bypass-Operation und ihr ängstlicher Sohn war bei ihr. Dort stand sie nun im Morgenmantel, stützte sich auf ihren Gehstock und sah älter und schwer mitgenommen aus. Oft unterbrachen die Schmerzen in ihrem Brustkorb unsere kurzen Spaziergänge durch die hell erleuchteten Korridore.

Ich beobachtete, wie meine Schwester litt und mein Neffe sich verzweifelt wünschte, die Schmerzen seiner Mutter lindern zu können und ich fragte mich insgeheim, ob es uns gelungen wäre, ihr Herzinfarktrisiko durch eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise zu senken. Ich hätte mich vor einen LKW geworfen, wenn es meiner Schwester geholfen hätte; aber ich entschied mich für eine sinnvollere Maßnahme. Sobald die Operation vorbei war, sollte sie gesundes Essen bekommen und Dr. Dean Ornishs Programm für Herzkrankte befolgen. Obwohl sie erst jetzt im Krankenhaus auf den heiklen Eingriff wartete, hatte die Krankheit, die sie töten wollte, jahrelang still und erfolgreich in ihr gewütet. Es gab nur wenige Symptome. Sie müssen wissen, meine Schwester litt nicht an einer erblichen oder angeborenen Herzkrankheit – sie litt an Diabetes.

Es war Diabetes vom Typ 2, auch Erwachsenendiabetes genannt, ohne offenkundige Symptome, ohne plötzlichen gefährlichen Bluthochdruck, ohne Zucker und ohne Koma. Die Krankheit hatte sie im Laufe von Jahren heimtückisch befallen, ihre Arterien und Nerven geschädigt und aus meiner einst so lebenslustigen Schwester eine schwache, hinfallige Frau gemacht, die um ihr Leben fürchtete, wann immer

die lähmenden Brustschmerzen sie überfielen. Nach der Operation nahm sie sich fest vor, ein neues Leben zu beginnen. Sie befolgte die Ernährungsratschläge, die wir in diesem Buch geben, und verbesserte dadurch auch ihre Lebensqualität. Ich bin sehr dankbar dafür, dass meine Schwester immer noch bei uns ist, Jahre nachdem diese Krise ihr Leben bedroht hat. Obwohl ihr die Ärzte einen baldigen Tod wegen diabetischer Komplikationen prognostizierten, wollte sie gesund werden und bleiben.

Ich war entschlossen, mit meiner Freundin Brenda Davis dieses Buch zu schreiben, denn ich wusste, dass meine Schwester und Millionen andere Typ-2-Diabetiker ohne einen radikalen Behandlungsplan nicht mehr lange leben würden. Dieses Buch ist ein Programm. Dieses Buch ist der Plan.

Was ist Diabetes?

Diabetes ist zwar seit Jahrtausenden bekannt, aber zu einer weltweiten Epidemie wurde die Krankheit erst in den vergangenen zwanzig Jahren, nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern. Leider ist eine Form des Diabetes, nämlich der Typ 2, heute eine Zivilisationskrankheit. Da wir zu viel essen und uns zu wenig bewegen, schädigt und zerstört die Krankheit mit der Zeit den Körper. Das Sprichwort „Steter Tropfen höhlt den Stein“ beschreibt diesen heimtückischen, langwierigen Prozess präzise.

Der Begriff „Diabetes“ entstand, als Heiler vor langer Zeit den Urin von Kranken kosteten, um festzustellen, ob er süß schmeckte. Das Wort ist vom griechischen Wort für „Siphon“ abgeleitet, einer treffenden Beschreibung des starken Harndranges, an dem Diabetiker leiden. Später entstand die Bezeichnung Diabetes mellitus, wobei *mellitus* das lateinische Wort für „Honig“ oder „süßer Geschmack“ ist. Bei Diabetikern gelangt überschüssiger Blutzucker (Glukose*) in den Urin, so dass dieser „süß wird“. Das erklärt auch den volkstümlichen Begriff „Zuckerkrankheit“.

In der alten Zeit kam Diabetes selten vor, aber wer daran erkrankte, war zum Tode verurteilt. Es gab viele Therapien, Arzneien und Hungerdiäten. Manchen Heilern gelang es, das Leben ihrer Patienten um ein paar Wochen oder sogar Monate zu verlängern, aber es gab keine echte Hoffnung zu überleben. Das änderte sich erst, als Forscher an der Universität Toronto im Jahr 1920 das Insulin isolierten. Im Jahr 1921 wurde es aus den Bauchspeicheldrüsen von geschlachteten Kühen gewonnen und zum ersten Mal klinisch getestet. Es verlängerte das Leben eines Jungen mit Typ-1-Diabetes erheblich.

Wie wird Diabetes definiert?

Diabetes ist eine Krankheit, die den Körper daran hindert, Insulin herzustellen oder richtig zu verwerten. Insulin ist ein Peptidhormon

* Auch Glucose geschrieben.

(Peptide sind kurzkettige Eiweiße), das die Langerhansschen Inseln in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produzieren. Es hilft dem Organismus, Kohlenhydrate zu verwerten, also die Zucker- und Stärkearten in unserer Nahrung. Typisch für die älteste bekannte Form des Diabetes, den Typ 1, ist die Zerstörung der Insulin bildenden Zellen im Pankreas. Der Körper erzeugt dann kein Insulin mehr oder nur noch eine unbedeutende Menge. Dieser Typ 1 wird auch *juveniler* (jugendlicher) *Diabetes* genannt, weil seine Opfer meist Kinder und Jugendliche sind. Eine andere Bezeichnung ist *insulinabhängiger Diabetes*, da die Kranken auf eine tägliche Insulindosis angewiesen sind, die mit einer Pumpe oder Spritze verabreicht wird.

Typ 1 ist eine Autoimmunkrankheit, die entsteht, wenn der Organismus Antikörper bildet, die das Pankreas angreifen. Wir wissen nicht, warum das geschieht, aber man verdächtigt Viren und andere Umweltfaktoren. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem bestimmte genetische Defekte (Gene sind die Träger der Erbanlagen). Der Typ 1 tritt meist plötzlich auf. Derzeit leiden nur fünf bis zehn Prozent der Diabetiker an diesem Typ 1.

Wird ein Typ-1-Diabetiker nicht behandelt, kommt es zu einer Hyperglykämie; das heißt, der Zuckergehalt des Blutes wird zu hoch und die Folgen sind zunehmende Müdigkeit, dann Verwirrung und schließlich das Koma (tiefe Bewusstlosigkeit). Selbst bei einer Insulintherapie müssen Typ-1-Diabetiker mit zahlreichen Komplikationen rechnen, darunter mit Erblindung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Nervenschäden und schlechter Wundheilung, die zur Amputation der Zehen, Füße oder Unterschenkel führen kann.

Die weitaus meisten Diabetiker auf der Welt leiden am Typ-2-Diabetes. Leider ist diese Krankheit zu einer weltweiten Epidemie geworden, nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei jungen Menschen, vor allem in den Industrieländern. Im Jahr 2000 wurde bei einem vierjährigen Kind in Arkansas Diabetes Typ 2 festgestellt und es ist heutzutage nicht ungewöhnlich, wenn Zehnjährige daran leiden. Obwohl der Typ 1, der juvenile Diabetes, bei Kindern immer noch die häufigste Form des Diabetes ist, holt der Typ 2 schnell auf.

Typ-2-Diabetes entsteht, wenn der Körper nicht mehr genug Insulin bilden kann, um den Blutzucker zu verarbeiten, oder wenn er das produzierte Insulin nicht mehr wirksam nutzen kann. Typ 2 wurde früher als „Erwachsenendiabetes“ oder nicht insulinabhängiger Diabetes bezeichnet, weil er bis vor kurzem meist bei alternden, übergewichtigen Erwachsenen vorkam. Heute macht er 50 bis 90 Prozent aller Diabetesfälle aus. Die Krankheit beginnt schleichend und die Symptome werden oft übersehen oder falsch diagnostiziert. Außerdem kann es sein, dass der Körper das Insulin, das er bildet, aus bisher unbekanntem Gründen nicht mehr verwertet. Dieser Zustand besteht manchmal jahrelang, ohne dass der Blutzuckerspiegel steigt und er löst erhebliche Veränderungen in der Körperchemie aus. Nach und nach steigt der Blutdruck und das Herz wird geschädigt, obwohl ein Diabetes möglicherweise erst Jahre später diagnostiziert wird.

Diabetes Typ 2 geht meist mit Übergewicht, hohem Blutzuckerspiegel – verursacht von falscher Ernährung und Bewegungsmangel – hohem Cholesterinspiegel, hohem Triglyceridspiegel und Bluthochdruck einher. Er ist eine Krankheit der Exzesse (zu viele Kalorien) und der falschen Lebensweise (zu wenig Bewegung). Wird der Typ-2-Diabetes nicht behandelt, treten ähnliche Symptome auf wie beim Typ 1.

Eine viel seltenere Form des Diabetes, der Schwangerschaftsdiabetes, ist ein vorübergehender Zustand, der nach der Entbindung endet. Er kommt bei zwei bis vier Prozent aller Schwangerschaften vor und bei der Hälfte der erkrankten Frauen entwickelt sich später ein Diabetes Typ 2. Bei ihren Kindern ist das Diabetesrisiko ebenfalls erhöht. Ein nicht behandelter Schwangerschaftsdiabetes kann das Herz und die Leber des Fetus schädigen und zu schweren Geburtsfehlern oder Totgeburten führen, wenn der Blutzuckerspiegel der Mutter nicht normalisiert wird.

Typ-2-Diabetes ist oft heimtückisch. Etwa die Hälfte der Kranken bleibt ahnungslos, weil viele Symptome, für sich genommen, auch bei anderen Krankheiten vorkommen. Wenn Sie mehrere der folgenden Symptome bei sich bemerken, sollten Sie sich unbedingt auf Diabetes testen lassen.

Typische Diabetessymptome

- Häufiger Harndrang
 - Starker Durst
 - Starker Hunger
 - Ungewöhnlicher Gewichtsverlust
 - Starke Müdigkeit
 - Reizbarkeit
 - Verschwommenes Sehen
 - Schlechte Wundheilung
-

Ihr Arzt lässt dann eine oder mehrere Blutproben im Labor untersuchen, um zu einer Diagnose zu gelangen. Sie können Ihr Blut auch zu Hause mit einem Glukosemonitor testen und danach zum Arzt gehen. Sind die Ergebnisse positiv, wiederholt man sie an einem anderen Tag, um die Diagnose zu bestätigen. Allerdings gibt es meist kaum Zweifel daran, dass ein sehr hoher Wert beim ersten Test zutrifft.