



Diabetes-Expertentelefon

0180-1000 703

Montag – Freitag,
8.00 Uhr bis 20.00 Uhr
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz
der Dt. Telekom, max. 42 Cent/Minute
aus den Mobilfunknetzen.

Unter dieser Nummer beantworten
Fachärzte und Gesundheitsexperten
Ihre Fragen zum Thema Diabetes.

Newsletter online erhalten!

Sie können Ihren Newsletter wahlweise auch online beziehen, anstatt wie bisher per Post. Dazu registrieren Sie sich einmalig unter www.dak.de unter der Rubrik Kontakt **DAKexklusiv** für einen passwortgeschützten Bereich. Den Zugangscode erhalten Sie nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten auf dem Postweg.

Dieser Patienteninformationsbrief enthält allgemeingültige Informationen. Möglicherweise sind jedoch in Ihrem Fall persönliche Besonderheiten zu berücksichtigen. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt.

Herausgeber:
DAK
Nagelsweg 27 – 31,
20097 Hamburg
Internet: www.dak.de



Diabetes und Sport.

Unsere Patientenfrage:

Ich möchte mit dem Laufen beginnen. Was muss ich bezüglich der Schuhe beachten?

Die Experten-Meinung:

Sportschuhe sollten stets für den jeweiligen Einsatzzweck geeignet sein und gut passen. Für Sie ist das besonders wichtig, denn Diabetespatienten leiden häufig an Nerven- und Durchblutungsstörungen der Füße. Es kann daher sein, dass Sie etwaige Fehlbelastungen oder Druckstellen nicht bemerken und schlecht heilende Wunden oder Verformungen des Fußskeletts entstehen (Diabetisches Fußsyndrom). Bitten Sie Ihren Arzt vor dem Schuhkauf daher gegebenenfalls, Ihre Füße zu untersuchen. Lassen Sie sich dann in einem Fachgeschäft beraten, und achten Sie darauf, dass der Schuh nach allen Seiten genügend Bewegungsfreiheit lässt. Je nach Beanspruchung sollten Sie sich alle ein bis zwei Jahre ein neues Paar gönnen.

Haben Sie eventuell noch ein paar alte Turnschuhe im Schrank, die es „für draußen schon noch tun“? Entsorgen Sie diese lieber. Zum einen stellt jede Sportart andere Anforderungen an das Schuhwerk; es ist daher besser, fürs Wandern, Nordic Walking oder Joggen jeweils spezielle Schuhe anzuziehen. Zum anderen verliert das Mate-

rial mit der Zeit seine stützenden und dämpfenden Eigenschaften. Beim Kauf neuer Schuhe sollten Sie Folgendes beachten:

- Klären Sie zunächst den Einsatzzweck.
- Lassen Sie im Fachgeschäft eine elektronische Fußdruckmessung vornehmen. Sie deckt Zonen hoher Belastung an den Fußsohlen auf.
- Nehmen Sie zum Kauf Ihre alten Schuhe mit. Der Berater kann aus den Laufspuren an der Sohle viel über Ihren Gang erfahren. Wenn Sie Einlagen tragen, nehmen Sie sie ebenfalls mit.
- Kaufen Sie Schuhe eher nachmittags oder abends, weil die Füße dann etwas dicker sind als morgens.
- Bei Sportschuhen sollte immer ein Finger breit Platz zwischen den Zehen und der Schuhkappe sein.
- Nehmen Sie keine Schuhe mit potenziellen Druckstellen wie Zehenstegen, innenliegenden Nähten oder schmalen Riemen.

Der Aufwand lohnt sich. Denn Laufsportarten fördern Ihre Fitness und helfen, den Zuckerstoffwechsel zu regulieren. Mit den richtigen Schuhen sorgen Sie dafür, dass die Füße dabei keinen Schaden nehmen und auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Besser eingestellt!

Das Gesundheitsforum zu Diabetes mellitus Typ 2.



Zähne pflegen. Kraftvoll zubeißen.

Diabetespatienten leiden häufiger an Erkrankungen des Zahnhalteapparates als Nichtdiabetiker. Warum das so ist, und wie Sie vorbeugen können, erläutert unser Experte Prof. H. Günay von der Klinik für Zahnerhaltung, Parodontologie und Präventive Zahnheilkunde der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

DAK: Herr Prof. Günay, inwiefern hat Diabetes etwas mit Zahngesundheit zu tun?

Prof. Günay: Diabetespatienten leiden häufig an Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnbettes. Wir sprechen dann von Gingivitis beziehungsweise Parodontitis. Der Hauptgrund dafür ist, dass bei schlechter Blutzuckereinstellung die Immunabwehr geschwächt ist und Wunden im Bereich der Mundhöhle schlechter heilen. Verletzungen

am Zahnfleisch oder bakterielle Beläge auf den Zähnen entwickeln sich dann leicht zu Entzündungsherden. Eine nicht behandelte Parodontitis verläuft bei schlecht eingestellten Diabetikern heftiger als bei gut kontrollierten Diabetikern und gesunden Menschen.

DAK: Wie machen sich die Entzündungen bemerkbar?

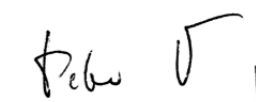
Prof. Günay: Bei einer Zahnfleischentzündung ist das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und neigt zu Blutungen. Dieselben Symptome treten auch bei einer Entzündung des Zahnbettes auf. Zusätzlich entstehen Taschen zwischen Zahnfleisch und Zähnen, in denen sich die Entzündung weiter ausbreitet. Findet dann keine Behandlung statt, gehen Bindegewebe und sogar Knochen



Liebe Leserin, lieber Leser,

Naschen ist erlaubt! Viele Diabetespatienten werden beim Lesen dieses Satzes ihren Augen nicht trauen. Doch die einstige Empfehlung, Süßigkeiten zu meiden, ist überholt. Lesen Sie heute in „Besser eingestellt!“, was Sie stattdessen im Umgang mit Torten und Co. beachten sollten. In weiteren Beiträgen erläutern wir Ihnen, wie Sie sich mit saisonalem Obst gesund und lecker ernähren können und wie Diabetes und Zahngesundheit zusammenhängen. Die Patientenfrage widmet sich diesmal den Anforderungen an Laufsportschuhe.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Ihr

Peter Fey
Leiter der DAK-Gesundheitsprogramme

DAK

Unternehmen Leben

zugrunde. Dadurch werden die Zahnhäule freigelegt, die Zähne lockern sich und weichen auseinander.

DAK: Was sind die Folgen einer Zahnfleisch- oder Zahnbettentzündung?

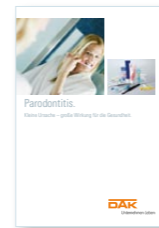
Prof. Günay: Eine Zahnfleischentzündung kann sich zu einer Zahnbettentzündung ausweiten. Bleibt diese unbehandelt, drohen Knochenverlust und Zahnausfall. Derartige Schäden müssen mit großem Aufwand korrigiert werden. Zudem kann eine unbehandelte Parodontitis die Einstellung des

Blutzuckerspiegels massiv erschweren und somit die Folgen einer Zuckerkrankheit verschlimmern.

DAK: Was können Patienten tun, um vorzubeugen?

Prof. Günay: Das Allerwichtigste ist, die Blutzuckerwerte gut einzustellen. Je besser sie sind, umso eher kann der Organismus Entzündungen verhindern. Weiter sollten Patienten auf eine konsequente Mundhygiene achten und sämtliche Zahnflächen sowie den Zungenrücken regelmäßig und gründ-

lich reinigen. Optimal eignen sich dazu elektrische Micropulsbürsten, fluoridhaltige Zahncremes und für die Zahnzwischenräume Interdentalbürsten. Darüber hinaus empfehle ich, viertel- bis halbjährlich einen Zahnarzt zur Kontrolle aufzusuchen und ihn über den Diabetes zu informieren.



Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Parodontitis“.

Mahlzeiten planen. Entspannt naschen.



Ein Diabetiker, der Pralinen isst? Es ist noch gar nicht so lange her, da war dies undenkbar. Für Zuckerkrankte galt, dass Süßigkeiten einen ungünstigen Einfluss auf die Blutzuckereinstellung haben, und Schokolade, Kuchen, Speiseeis und Co. die Diabeteseinstellung verschlechtern.

Viele Betroffene waren dementsprechend hin- und hergerissen zwischen Verzicht und Sündigen oder fühlten sich zumindest in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Häufig unnötigerweise, wie Experten heute wissen; aber ein paar Regeln sollten Sie beim gelegentlichen Naschen schon beachten.

Rechenkünste sind gefragt

Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass Kohlenhydrate aus Süßigkeiten für Diabetiker nicht zwangsläufig schlechter sind als jene aus Kartoffeln, Reis oder Brot. Wer sich als Diabetiker insgesamt gesund ernährt und auch gute Blutfette und Blutzuckerwerte hat, darf ruhig ab und zu etwas Süßes wie etwa einen Riegel Schokolade essen.

Mit etwas Planung und ein bisschen Rechnen müssen Sie also beim Naschen kein schlechtes Gewissen mehr haben. Sie sollten diese Süßigkeiten so wie alle anderen Kohlenhydrate immer mit Ihrer Insulintherapie oder anderen Medikamenten abstimmen.

Süß und trotzdem gesund?

Natürlich gibt es weiterhin gute Gründe, maßvoll zu naschen. So haben Süßigkeiten oft einen hohen Fettanteil und führen schnell zu Übergewicht. Sie treiben den Blutdruck und die Blutfettwerte in die Höhe. Das ist für Diabetiker besonders schädlich, denn es reduziert die blutzuckersenkende Wirkung von Insulin. Süßigkeiten enthalten in der Regel auch kaum Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe und tragen somit nicht zu einer gesunden Ernährung bei.

Diesen Nachteil können Sie wettmachen, indem Sie leckere Speisen aus süßen Obstsorten zubereiten. Obst hat außerdem, bedingt durch seinen hohen Wasseranteil, in der Regel wenig Kalorien. Mit einem Obstsalat, mit Früchtequarks, -puddings oder -kuchen können Sie Ihr Bedürfnis nach Süßem stillen und dabei auch noch etwas für die Gesundheit tun.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Gesunde Ernährung“.



Pflaumen und Zwetschgen.

Bald ist es wieder soweit: Ab Ende Juli werden in Deutschland Pflaumen geerntet. Für Diabetiker sind das Steinobst und seine Verwandten, die Zwetschgen, die Reineclauden und die Mirabellen nicht nur sehr schmackhaft. Dank ihres hohen Vitamingehalts und besonderer Inhaltsstoffe – den Flavonoiden – haben sie vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen. Ernährungsexperten gehen davon aus,

dass der Verzehr von Pflaumen das Wachstum von Krankheitserregern hemmt, Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugt und damit auch das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen senken kann.

Zudem gelten die Früchte als Nervennahrung und helfen, die Verdauung zu regulieren. Die Früchte schmecken sowohl frisch als auch getrocknet, in

Quarks oder Süßspeisen. Zu Kompott oder Mus verarbeitet, sind sie auf Brot oder als Beilage zu warmen Speisen ein wahrer Genuss.

Tipp: Waschen Sie vor dem Verzehr die Wachsschicht mit heißem Wasser ab. Pflaumen und Zwetschgen können Sie auch gut einfrieren. Dazu eignen sich vor allem die späteren Sorten mit festem Fleisch.

Zwetschgenschmarrn.

Für 2 Personen

- 200 g Zwetschgen
- Zimtpulver
- flüssiger Süßstoff
- 50 g Mehl
- 80 ml Milch
- Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Msp. fein geriebene Zitronenschale
- 3 Eier
- 10 g Rapsöl
- 20 g Diätmargarine
- 1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Die Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit 1 Prise Zimt und einigen Tropfen Süßstoff in einen Topf geben, 50 ml Wasser zufügen und

offen unter Rühren 5 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Für den Teig das Mehl mit Milch, 1 Prise Salz, einem Spritzer Süßstoff, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Die Eier in einer Schüssel leicht verschlagen und unter die Mehlmischung ziehen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen. Den Teig hineingeben, die Zwetschgen darüber streuen und die Pfanne in den heißen Backofen schieben. Sobald die Teigoberfläche nach etwa 5 Minuten trocken wird, die Pfanne aus dem Ofen nehmen. 10 g Margarine auf den Pfannkuchen geben, auf der Oberfläche verstreichen, schmelzen lassen. Den Pfannkuchen wenden und erneut für 3-4 Minuten in den Backofen geben. Die Pfanne aus dem Ofen

nehmen (nicht ausschalten) und den Teig mit zwei Gabeln grob in mundgerechte Stücke teilen. Den Schmarrn mit Puderzucker bestreuen, mit der restlichen Margarine in Flöckchen belegen. Die Pfanne wieder zurück in den Ofen stellen und den Zucker bei starker Oberhitze auf der obersten Schiene des Backofens leicht karamellisieren lassen. Den Schmarrn sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

440 kcal (1842 kJ), 12,9 g Eiweiß, 20,2 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate, 1,0 g Ballaststoffe, 3,5 KHE/BE



Rezept aus: „Das große GU-Kochbuch für Diabetiker“ Gräfe und Unzer Verlag.

zugrunde. Dadurch werden die Zahnhälse freigelegt, die Zähne lockern sich und weichen auseinander.

DAK: Was sind die Folgen einer Zahnfleisch- oder Zahnbettentzündung?

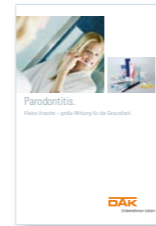
Prof. Günay: Eine Zahnfleischentzündung kann sich zu einer Zahnbettentzündung ausweiten. Bleibt diese unbehandelt, drohen Knochenverlust und Zahnausfall. Derartige Schäden müssen mit großem Aufwand korrigiert werden. Zudem kann eine unbehandelte Parodontitis die Einstellung des

Blutzuckerspiegels massiv erschweren und somit die Folgen einer Zuckerkrankheit verschlimmern.

DAK: Was können Patienten tun, um vorzubeugen?

Prof. Günay: Das Allerwichtigste ist, die Blutzuckerwerte gut einzustellen. Je besser sie sind, umso eher kann der Organismus Entzündungen verhindern. Weiter sollten Patienten auf eine konsequente Mundhygiene achten und sämtliche Zahnflächen sowie den Zungenrücken regelmäßig und gründ-

lich reinigen. Optimal eignen sich dazu elektrische Micropulsbürsten, fluoridhaltige Zahncremes und für die Zahnzwischenräume Interdentalbürsten. Darüber hinaus empfehle ich, viertel- bis halbjährlich einen Zahnarzt zur Kontrolle aufzusuchen und ihn über den Diabetes zu informieren.



Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Parodontitis“.

Mahlzeiten planen. Entspannt naschen.



Ein Diabetiker, der Pralinen isst? Es ist noch gar nicht so lange her, da war dies undenkbar. Für Zuckerkrankte galt, dass Süßigkeiten einen ungünstigen Einfluss auf die Blutzuckereinstellung haben, und Schokolade, Kuchen, Speiseeis und Co. die Diabeteseinstellung verschlechtern.

Viele Betroffene waren dementsprechend hin- und hergerissen zwischen Verzicht und Sündigen oder fühlten sich zumindest in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Häufig unnötigerweise, wie Experten heute wissen; aber ein paar Regeln sollten Sie beim gelegentlichen Naschen schon beachten.

Rechenkünste sind gefragt

Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass Kohlenhydrate aus Süßigkeiten für Diabetiker nicht zwangsläufig schlechter sind als jene aus Kartoffeln, Reis oder Brot. Wer sich als Diabetiker insgesamt gesund ernährt und auch gute Blutfette und Blutzuckerwerte hat, darf ruhig ab und zu etwas Süßes wie etwa einen Riegel Schokolade essen.

Mit etwas Planung und ein bisschen Rechnen müssen Sie also beim Naschen kein schlechtes Gewissen mehr haben. Sie sollten diese Süßigkeiten so wie alle anderen Kohlenhydrate immer mit Ihrer Insulintherapie oder anderen Medikamenten abstimmen.

Süß und trotzdem gesund?

Natürlich gibt es weiterhin gute Gründe, maßvoll zu naschen. So haben Süßigkeiten oft einen hohen Fettanteil und führen schnell zu Übergewicht. Sie treiben den Blutdruck und die Blutfettwerte in die Höhe. Das ist für Diabetiker besonders schädlich, denn es reduziert die blutzuckersenkende Wirkung von Insulin. Süßigkeiten enthalten in der Regel auch kaum Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe und tragen somit nicht zu einer gesunden Ernährung bei.

Diesen Nachteil können Sie wettmachen, indem Sie leckere Speisen aus süßen Obstsorten zubereiten. Obst hat außerdem, bedingt durch seinen hohen Wasseranteil, in der Regel wenig Kalorien. Mit einem Obstsalat, mit Früchtequarks, -puddings oder -kuchen können Sie Ihr Bedürfnis nach Süßem stillen und dabei auch noch etwas für die Gesundheit tun.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Gesunde Ernährung“.



Pflaumen und Zwetschgen.

Bald ist es wieder soweit: Ab Ende Juli werden in Deutschland Pflaumen geerntet. Für Diabetiker sind das Steinobst und seine Verwandten, die Zwetschgen, die Reineclauden und die Mirabellen nicht nur sehr schmackhaft. Dank ihres hohen Vitamingehalts und besonderer Inhaltsstoffe – den Flavonoiden – haben sie vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen. Ernährungsexperten gehen davon aus,

dass der Verzehr von Pflaumen das Wachstum von Krankheitserregern hemmt, Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugt und damit auch das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen senken kann.

Zudem gelten die Früchte als Nervennahrung und helfen, die Verdauung zu regulieren. Die Früchte schmecken sowohl frisch als auch getrocknet, in

Quarks oder Süßspeisen. Zu Kompott oder Mus verarbeitet, sind sie auf Brot oder als Beilage zu warmen Speisen ein wahrer Genuss.

Tipp: Waschen Sie vor dem Verzehr die Wachsschicht mit heißem Wasser ab. Pflaumen und Zwetschgen können Sie auch gut einfrieren. Dazu eignen sich vor allem die späteren Sorten mit festem Fleisch.

Zwetschgenschmarrn.

Für 2 Personen

200 g Zwetschgen
Zimtpulver
flüssiger Süßstoff
50 g Mehl
80 ml Milch
Salz
1 Päckchen Vanillezucker
1 Msp. fein geriebene Zitronenschale
3 Eier
10 g Rapsöl
20 g Diätmargarine
1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Nährwerte pro Portion:

440 kcal (1842 kJ), 12,9 g Eiweiß,
20,2 g Fett, 41,9 g Kohlenhydrate,
1,0 g Ballaststoffe, 3,5 KHE/BE

Die Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit 1 Prise Zimt und einigen Tropfen Süßstoff in einen Topf geben, 50 ml Wasser zufügen und offen unter Rühren 5 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Für den Teig das Mehl mit Milch, 1 Prise Salz, einem Spritzer Süßstoff, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Die Eier in einer Schüssel leicht verschlagen und unter die Mehlmischung geben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne mit ofenfestem Griff erhitzen. Den Teig hineingeben, die Zwetschgen darüber streuen und die Pfanne in den heißen Backofen schieben. Sobald die Teigoberfläche nach etwa 5 Minuten trocken wird, die Pfanne aus

dem Ofen nehmen. 10 g Margarine auf den Pfannkuchen geben, auf der Oberfläche verstreichen, schmelzen lassen. Den Pfannkuchen wenden und erneut für 3-4 Minuten in den Backofen geben. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen (nicht ausschalten) und den Teig mit zwei Gabeln grob in mundgerechte Stücke teilen. Den Schmarrn mit Puderzucker bestreuen, mit der restlichen Margarine in Flöckchen belegen. Die Pfanne wieder zurück in den Ofen stellen und den Zucker bei starker Oberhitze auf der obersten Schiene des Backofens leicht karamellisieren lassen. Den Schmarrn sofort servieren.



Rezept aus: „Das große GU-Kochbuch für Diabetiker“ Gräfe und Unzer Verlag.