

# Mit richtiger Ernährung zum gut angepassten Blutzucker



**Am 14. November ist der Weltdiabetes-Tag. Diabetes mellitus Typ II ist heute eine stark verbreitete Erkrankung - Tendenz steigend. Hauptursache ist meistens Übergewicht. Doris Berther unterstützt als Ernährungsberaterin am Ospidal Diabetiker und Diabetikerinnen bei der Umstellung von Ernährung und Lebensstil.**

Da Diabetes keine Schmerzen verursacht, wird er oft zu spät erkannt. Die Diagnose der Krankheit wird häufig erst dann gestellt, wenn bereits die ersten Komplikationen der Erkrankung auftreten, wie zum Beispiel Sehstörungen oder schlecht heilende Wunden. Diabetes mellitus Typ II ist die häufigste Art von Diabetes und wurde früher als Altersdiabetes bezeichnet. «Inzwischen gibt es aber bereits viele Jugendliche, die übergewichtig sind und Diabetes haben», erzählt Doris Berther. Sie ist Ernährungsberaterin und berät Diabetikerinnen und Diabetiker jeweils am Montag am Ospidal in Scuol. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend. Oder der Körper kann das Insulin nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln - dieser Effekt wird Insulinresistenz genannt. «Meine Aufgabe ist es, die Ernährung bei Diabetes zu regulieren», erklärt Berther.

## LANGSAM UND LANGFRISTIG

Berther bezeichnet den Diabetes als Wohlstandskrankheit. Zwar wird die Entwicklung des Typ-2-Diabetes durch Erbfaktoren begünstigt, Übergewicht und Bewegungsmangel sind aber die häufigsten Ursachen für die Erkrankung. «Das Erste, was ich rate, ist eine Veränderung des Lifestyles», erklärt Berther ihre Vorgehensweise. Abnehmen, eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung führen dazu, dass der Diabetes kontrolliert werden kann. «Wenn man abnimmt, kann sich der Diabetes zurückbilden, denn mit weniger Fett im Körper ist die Insulinresistenz reduziert», erläutert die Fachfrau. Doch die Lebensumstellung fällt vielen Diabetikerinnen und Diabetikern schwer. Berther macht bei



*Mit gesunder und ausgewogener Ernährung kann Diabetes reduziert werden.  
(Bild: Diabetes Schweiz)*

ihrer Beratung deswegen keine fixen Ernährungspläne. Vielmehr weist sie auf die Grundprinzipien hin, worauf man bei Diabetes achten muss. «Ich informiere über die Kohlenhydratmenge, die Kohlenhydratarten, die Verteilung und so weiter», erklärt Berther. Kohlenhydrate stehen für jegliche Zuckerarten, vom Kristallzucker bis zum Vollkornprodukt. «Deswegen sind nicht alle Kohlenhydrate verboten», erklärt die Ernährungsberaterin. In einem zweiten Schritt schaut sie individuell mit jeder Person an, wo genau das Problem liegt. Menschen aus den Herkunftsländern Italien oder Portugal essen beispielsweise traditionell viel Pasta und Brot. Ist die Umstellung zu weit entfernt von den Gewohnheiten der Leute, ist es für diese schwieriger durchzuhalten. Wer zu schnell abnimmt und dann wieder zunimmt, kann sogar noch schlimmere Diabetes bekommen, als vorher. «Lieber das Ganze langsamer angehen, dafür ist es langfristiger», meint Berther.

## HILFE ZUR SELBSTHILFE

Das Beratungsprinzip von Berther lautet: Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Sie erteilt die Informationen und versucht gemeinsam mit der betroffenen Person eine der Lebenssituation entsprechenden Lösung zu finden. Dabei werden auch Begleiterkrankungen, Alter, Veranlagung etc. berücksichtigt. «Das Ziel ist aber immer, eine gut angepasste Zuckereinstellung zu erreichen», sagt die Ernährungsberaterin. Am Ospidal wird sie vor allem von Personen mit erhöhtem Blutzuckerwert der Altersgruppe 45 plus aufgesucht. Aber auch Personen mit Typ I-Diabetes - einer Autoimmunerkrankung, die vor allem bei Kindern und jungen Erwachsenen auftritt - sowie Schwangere berät Berther. Jeweils um die 24. Schwangerschaftswoche wird ein Blutzuckertest gemacht. Frauen, bei denen der Blutzucker zu hoch ist, werden an die Ernährungsberaterin verwiesen. Die Beratung erfolgt nach Terminvereinbarung im Ospidal. Entweder bezahlt die betroffene Person die Konsultation selber, oder der Hausarzt verordnet eine Beratung und dann wird diese über die Grundversorgung Krankenkasse abgerechnet. Eine Erstberatung dauert rund eine Dreiviertelstunde, danach wird individuell vereinbart, in welchem Abstand eine Konsultation gebraucht wird.

## MEHR INFORMATIONEN:

Gesundheitszentrum Unterengadin  
OSPIDAL - Beratungs- & Konsiliardienste  
Via da l'Ospidal 280  
7550 Scuol  
Tel. +41 78 610 08 29  
doris.berther@cseb.ch  
Termine: jeweils montags