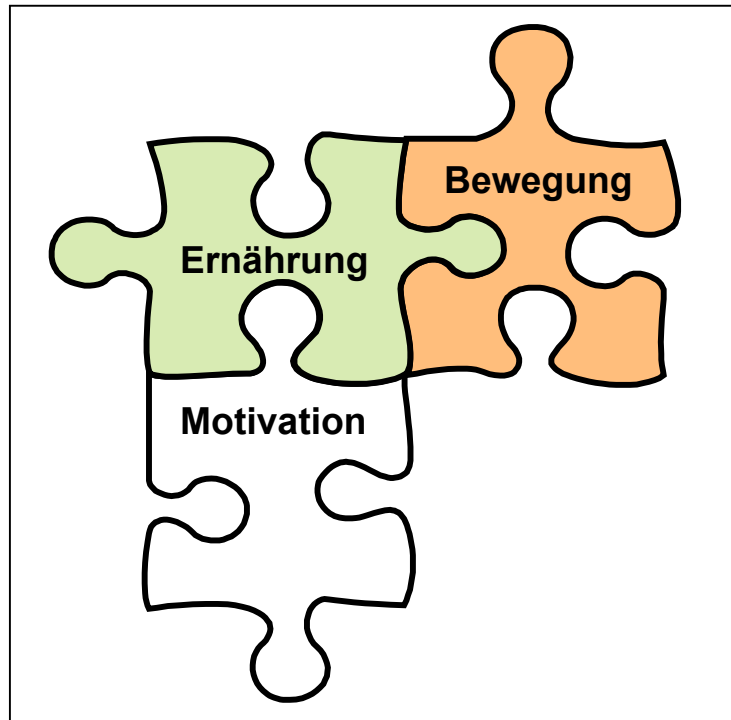


Der Zuckerkrankheit aktiv vorbeugen



- Leitfaden für eine gesunde Lebensweise -

Vorwort

Diabetes mellitus ist längst zu einer Volkskrankheit geworden unter der zunehmend auch Kinder und Jugendliche leiden. Im Jahr 2010 werden wir in Deutschland fast 14 Millionen Diabetiker haben – und jeden kann es treffen. Die Folgen der Zuckerkrankheit werden häufig unterschätzt. Dabei beeinträchtigt Diabetes mellitus den Lebensstil der Betroffenen oft erheblich und kann langfristig zu schwerwiegenden Begleiterkrankungen, wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Nerven-, Augen- und Nierenstörungen führen. Doch soweit muss es nicht kommen, denn früh erkannt und mit der richtigen Vorsorge lässt sich der Ausbruch der Zuckerkrankheit wirksam verhindern.

Aus diesem Grund hat sich der Verein zur Prävention des Diabetes Typ 2 e.V. im März 2004 gegründet. Unter dem fachlichen Beirat von Dr. med. Peter Schwarz (Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Prävention in der Deutschen Diabetesgesellschaft) hat sich der Verein zum Ziel gesetzt, in der Bevölkerung das Bewusstsein für eine gesunde und aktive Lebensweise zu schaffen. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen dabei Menschen mit einem erhöhtem Diabetesrisiko, welchen wir zeigen möchten, dass es Spaß machen kann, sich für seine Gesundheit zu engagieren.

Die vorliegende Broschüre bietet dazu umfassende Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und die richtige Einstellung zur Umstellung der Lebensgewohnheiten.

Inhalt

1	Was ist Diabetes mellitus?	1
2	Wie kann ich dem Diabetes vorbeugen?	2
3	Was heißt gesunde Ernährung?	3
	Kohlenhydrate	
	Obst & Gemüse	
	Ballaststoffe	
	Fette	
	Eiweiße	
	Salz	
	Getränke	
	Sinn und Unsinn von Diäten	
4	Warum ist Bewegung wichtig?	12
	Sport treiben und abnehmen	
	Top 4 der Ausdauersportarten	
5	Welche Rolle spielt die Motivation?	16
6	Checkliste für eine gesunde Lebensweise	19

1 Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus ist eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten weltweit. Derzeit leiden in Deutschland 6 Millionen Menschen an der Zuckerkrankheit und täglich werden es mehr. Die Hauptursachen für die Entstehung der Zuckerkrankheit sind Übergewicht, eine unausgewogene und vor allem zu fettreiche Ernährung sowie mangelnde Bewegung. Aber auch starkes Rauchen, steigendes Alter und Erbfaktoren zählen zu den Risikofaktoren.

Eine entscheidende Rolle bei der Entstehung des Diabetes Typ 2 spielt das Hormon Insulin, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Unsere Körperzellen benötigen Insulin, um Zucker aus der Blutbahn aufzunehmen. Bei der Zuckerkrankheit liegt eine Insulinresistenz vor: Die Körperzellen reagieren nicht ausreichend auf den Botenstoff, die Bauchspeicheldrüse produziert deshalb immer mehr Insulin bis schließlich die Insulinproduktion versiegt und es zu einem Insulinmangel kommt. Infolge dessen kann der Körper Kohlenhydrate nicht mehr richtig verwerten und der Blutzuckerspiegel steigt.

In 50 Prozent der Fälle bleibt der Diabetes mellitus über lange Jahre unentdeckt und wird im Rahmen einer Routineuntersuchung oft viel zu spät entdeckt. Zum Zeitpunkt der Diagnose leiden deshalb viele Betroffene bereits an schweren Begleitkomplikationen, wie Herz-Kreislauf-, Nerven-, Nieren- und Augenerkrankungen.

2 Wie kann ich dem Diabetes vorbeugen?

Große internationale Studien (vgl. Tuomiletho u.a. 2001; Knowler 2002; Pan u.a. 1997) zeigen, dass der Diabetes mellitus kein Schicksal ist, sondern durch eine Umstellung des Lebensstils wirksam verhindert werden kann. So konnte bei 60% der an den Studien beteiligten Risikopersonen der Ausbruch der Krankheit vermieden oder zumindest verzögert werden. Dazu gilt es, fünf einfache Präventionsziele zu beachten:

Ziel 1: Übergewicht um sieben Prozent abbauen. Das senkt das Diabetes-Risiko um die Hälfte. Jeweils zusätzliche drei Kilo runter bringen eine weitere Halbierung.



Ziel 2: An mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so bewegen, dass man etwas ins Schwitzen kommt. Auch ein zügiger Spaziergang zählt, den Einkaufswagen durch den Supermarkt schieben hingegen nicht.

Ziel 3: Die tägliche Nahrung sollte zu maximal 30 Prozent aus Fett bestehen.

Ziel 4: Davon sollten höchstens 10 Prozent gesättigte Fettsäuren sein. Enthalten sind diese z.B. in Butter, Käse, Wurst, Fleisch und Kuchen.

Ziel 5: Am Tag 30 Gramm Ballaststoffe essen, z.B.: Vollkornbrot, Beerenfrüchte, Gemüse mit vielen Fasern wie Bohnen oder Erbsen

3 Was heißt gesunde Ernährung?

Aktuelle Studien zur Diabetesprävention zeigen, dass sich das Diabetesrisiko durch eine ausgewogene und gesunde Ernährung senken lässt. Aber was heißt genau gesund?

Als Orientierung dient die klassische Ernährungspyramide. Danach sollen Nudeln, Brot, Reis und Getreideflocken, idealer Weise in der Vollkornvariante, die breite Basis unserer Ernährung ausmachen. Auch Obst und Gemüse sind elementarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Die Spitze der Pyramide setzt sich aus Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Wurstwaren sowie einem geringen Anteil an Fetten, Ölen und Süßigkeiten zusammen. Auf diese Lebensmittel sollen Sie nicht verzichten. Genießen Sie diese jedoch in Maßen und der richtigen Kombination.



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bilden die Basis einer gesunden Ernährung. Einfache Zuckermoleküle, wie Glukose, zählen ebenso zu den Kohlenhydraten wie komplexe Stärkemoleküle. Und dennoch ist es gesünder, Vollkornbrot anstatt eines Schokoriegels zu essen. Der entscheidende Unterschied liegt in der Nährstoffdichte, d.h. dem Anteil an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, die in einem Nahrungsmittel stecken. Vollkornprodukte sind deshalb so gesund, weil sie nährstoffreich sind und zusätzlich viele Ballaststoffe enthalten.



Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten haben den größten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, da sie aus langen Glukose-Ketten bestehen, die im Körper sehr schnell verdaut werden. Dabei werden die Glukoseketten in einzelne Glukosemoleküle zerlegt, die ins Blut gelangen und den Blutzuckerspiegel steigen lassen.

Aber nicht alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel in gleichem Maße steigen. Als Vergleichsmaßstab dient der **glykämische Index**, eine Rechengröße, die den Blutzuckeranstieg nach Zufuhr eines bestimmten Kohlenhydrates im Vergleich zur Zufuhr von Traubenzucker wiedergibt.

Um der Entstehung des Diabetes mellitus vorzubeugen, sollten Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko bevorzugt Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index essen. Hülsenfrüchte, Reis, Nudeln und frisches Obst und Gemüse werden langsamer verdaut und gelangen somit nicht so schnell ins Blut. Einen hohen glykämischen Index haben hingegen Bananen, Weißbrot und auch Kartoffeln.

Glykämische Index-Werte ausgewählter Lebensmittel	
Weißbrot	70
Kartoffeln, gekocht	62
Bananen	55
Kellogs Cornflakes	55
Orange	44
Apfel	38
Grapefruit	25

Quelle: Becker (2002)

Obst und Gemüse

Die Kampagne „Nimm 5“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ruft dazu auf, mindestens fünf mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Und das aus gutem Grund. Obst und Gemüse enthalten zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, sind ballaststoffreich, kalorienarm und machen deshalb auch nicht dick.

Von großer Bedeutung für unseren Körper sind darüber hinaus die in Obst und Gemüse enthaltenen **sekundären Pflanzenstoffe**, die Studienergebnissen zufolge positive Effekte für die Prävention des Diabetes Typ 2 und von Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Die sekundären Pflanzenstoffe Phytinsäure, Tannin und Lektin sind vor allem in Hülsenfrüchten enthalten und wirken sich positiv auf Kohlenhydratverwertung und Blutzuckerregulation aus. Gelbe und orange Obst- und Gemüsesorten, wie z.B. Möhren, sind reich an Carotinoiden und beugen deshalb krankhaften Verkalkungen

der Gefäßwände vor. Saponine tragen, wie andere sekundäre Pflanzenstoffe auch, dazu bei, dass der Cholesterinspiegel sinkt.

Ballaststoffe

Ballaststoffe können im Gegensatz zu Zucker und Stärke nicht vom Körper verdaut werden, besitzen keine Kalorien und wurden deshalb lange Zeit als nutzlos angesehen. Heute weiß man, wie wichtig Ballaststoffe für den Körper sind. Unter anderem haben Ballaststoffe einen sehr positiven Einfluss auf den Fett- und Kohlenhydratestoffwechsel. Bei einer hohen Zufuhr an Ballaststoffen sinken die Blutfettwerte und nach einer Mahlzeit wirken sich Ballaststoffe positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Darüber hinaus speichern unlösliche Ballaststoffe viel Flüssigkeit und sind deshalb für die Regulierung der Darmtätigkeit unentbehrlich.



Die Ergebnisse internationaler Präventionsstudien empfehlen ebenso wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine **tägliche Zufuhr an Ballaststoffen von 30 g**. Der durchschnittliche Deutsche nimmt jedoch nur 18 g Ballaststoffe am Tag zu sich, was vor allem daran liegt, dass wir zu viele Weizenprodukte und zu wenig Obst und Gemüse essen. Dabei ist eine ballaststoffreiche Ernährung einfach umzusetzen. 30 g Ballaststoffe sind zum Beispiel in 350 g Vollkornbrot enthalten oder können durch eine tägliche Portion Salat (75 g), eine Portion Gemüse (ca. 200 g) und ein bis zwei Stück Obst (100 - 200 g) gedeckt werden.

Fette

Hauptrisikofaktor für die Entstehung der Zuckerkrankheit ist eine zu fettreiche Ernährung. Nicht mehr als 30% unseres täglichen Gesamtbedarfs an Kalorien sollte deshalb aus Fetten bestehen (ca. 55 - 70 g am Tag). Aber ganz auf Fett zu verzichten ist

auch nicht gut, denn Fett ist nicht gleich Fett. Aber zunächst zu den Gemeinsamkeiten: Fett ist unser Energielieferant Nummer 1. Ein Gramm Fett liefert 9 Kalorien, im Vergleich dazu sind in einem Gramm Kohlenhydraten oder Eiweiß nur 4 Kalorien enthalten. Fett beeinflusst die Verdaulichkeit unserer Nahrung, d.h. fettreiche Nahrung kann schwerer verdaut werden und liegt deshalb länger im Magen.

Welche Arten von Fett gibt es?

Nach ihrer Herkunft werden Fette in pflanzliche und tierische Fette unterteilt. Und genau hier liegt der entscheidende Unterschied. Tierische Lebensmittel bestehen aus **gesättigten** und **einfach ungesättigten** Fettsäuren. Diese Fettsäuren kann der Körper aus Glukose selbst herstellen. Nicht so die **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, die vor allem in pflanzlichen Fetten (vor allem in Pflanzenölen sowie Seefisch), enthalten sind. Diese Fettsäuren werden deshalb auch als essentiell bezeichnet. Der Anteil gesättigter Fettsäuren an der gesamten Menge an Fett sollte nicht mehr als ein Drittel ausmachen, weitere 13% der Fettzufuhr sollte aus einfach ungesättigten Fettsäuren und sieben Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen.



Was heißt das nun für Ihre Ernährung? Die Faustregel ist ganz einfach: Essen Sie nicht täglich Wurst, Fleisch und fette Milchprodukte und greifen Sie nur in Ausnahmefällen zu Süßigkeiten und Fast Food. Bevorzugen Sie stattdessen Nüsse, Fisch und pflanzliche Öle, um den Bedarf an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu decken. Insbesondere fette Seefische, wie Hering, Lachs, Makrelen und Dorsch, versorgen den Körper mit Jod und sind reich an Omega3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren können unter anderem den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen.

Halten Sie beim Einkaufen nach fettarmen Alternativen zu fettreichen Produkten Ausschau. Beispielsweise sind in 100 g Lachsschinken nur 2 g Fett enthalten, Salami hat hingegen einen Fettgehalt von 33 g je 100 g.

Fettreiche Lebensmittel		Fettarme Alternativen	
Fleisch Schweinebauch Hammelkotelett	Fettgehalt 21g je 100g 32g je 100g	Schweineschnitzel Rinderleber	Fettgehalt 2g je 100g 3g je 100g
Wurst Salami Mettwurst	33g je 100g 37g je 100g	Lachsschinken Bierschinken	2g je 100g 11g je 100g
Käse Emmentaler (45% i.Tr.) Gorgonzola (45% i.Tr.)	31g je 100g 31g je 100g	Harzer Käse Hüttenkäse	0,7g je 100g 4g je 100g
Milch Vollmilch (3,5%)	3,5g je 100g	Buttermilch	0,5g je 100g
Fisch Räucheraal	28,6g je 100g	Karpfen	4,8g je 100g
Fette Standardmargarine	80g je 100g	Halbfettmargarine	40g je 100g
Kuchen Blätterteiggebäck	32g je 100g	Obstkuchen	9g je 100g
Knabbereien Erdnüsse	49g je 100g	Russisch Brot	1g je 100g

Quelle: Kleine Nährwerttabelle der DGE (2001)

Eiweiße

Eiweiß ist lebensnotwendig für unseren Körper. Es besteht aus Aminosäuren, die der Organismus in körpereigene Eiweißstoffe, wie Muskeln, umwandelt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt einen **Tagesbedarf** an Eiweißen von **0,8 g je Kilogramm Körpergewicht**. Für einen Mann von 80 kg wären das also 64 g. Diese Menge erreichen Sie mit einem Jogurt zum Frühstück, einem Stück Fleisch oder Fisch (100 g) zum Mittag und zwei Scheiben Schnittkäse zum Abendbrot.



Da Eiweiße in erster Linie in tierischen Produkten enthalten sind, die bekanntlich auch einen hohen Fettgehalt haben, sollten Sie diese Lebensmittel nur in Maßen genießen.

Salz

Nicht nur Salzbrezeln und gesalzene Erdnüsse, sondern auch Käse, Brot und Wurst enthalten bereits viel Salz. Zusätzliches Salzen ist deshalb überflüssig und kann langfristig zu Bluthochdruck und Herzinfarkt führen.

Verwenden Sie anstelle von Salz frische, getrocknete oder gefrostete Kräuter zum Würzen. Statt Salz können Sie auch Schnittlauch in den Quark, Basilikum in den Tomatensalat und Rosmarin in das Kartoffelwasser geben. Reine Gewürze wie z.B. Pfeffer, Paprika, Muskat, Lorbeer, Majoran, Koriander oder Piment helfen, Salz zu sparen und geben vielen Speisen die besondere Note.

Wenn Sie dennoch salzen möchten, dann verwenden Sie ausschließlich jodiertes Speisesalz. Achten Sie auch beim Kauf von Fertiggerichten, Fleisch und Käse darauf, dass diese jodiertes Salz enthalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine **tägliche Salzzufuhr** von 6 g. Tatsächlich isst der Deutsche im Durchschnitt 12 g bis 15 g, also mehr als doppelt so viel. Die folgende Tabelle zeigt, dass eine Menge von **9 bis 11 g** am Tag als praktikabel anzusehen ist.

Aufgenommene Menge an Salz pro Tag		
Quelle 1	Quelle 2	Quelle 3
Natürliche Nahrungsmittel	Verarbeitete Lebensmittel/Fertigprodukte	Individuelles Würzen
400 g Gemüse 100 g Fleisch/Fisch/Ei 300 g Obst 500 g Milch 250 g Kartoffeln 1,0 l Mineralwasser	250 g Vollkornbrot 50 g Wurst 60 g Schnittkäse	2 – 3 g NaCl pro Tag
ca. 1,5 g NaCl	ca. 7,5 g NaCl	ca. 2-3 g NaCl
Gesamt: ca. 11 g am Tag		

Quelle: eigene Aufstellung

Getränke

Unser Körper benötigt täglich 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit. Die Hälfte davon nehmen wir schon mit fester Nahrung, v.a. mit Obst und Gemüse, auf. Die verbleibenden 1,5 Liter stillen Sie am besten mit Mineralwasser, ungesüßtem Fruchtee sowie Obst- und Gemüsesäften. Limonaden, Cola und Fruchtsäfte enthalten viel Zucker aber

kaum Vitamine und Mineralien und sind deshalb ungeeignet. Kaffee, schwarzer Tee und alkoholische Getränke sind reine Genussmittel und dienen nicht zum Durstlöschen. Auch Milch darf nicht in die tägliche Flüssigkeitsmenge von 1,5 Litern eingerechnet werden.

Sinn und Unsinn von Diäten

Diäten haben sich bei vielen Menschen fast schon zum festen Bestandteil des Alltags entwickelt – mit recht zweifelhaften Erfolgen. Viele Diäten schlagen nicht an, sondern resultieren, v.a. bei jungen Menschen, in Essstörungen. Ein anderes Problem ist der sogenannte **Jo-Jo-Effekt**. Wer häufig Diäten macht, nimmt auch schnell wieder zu. Während einer Diät stellt sich der Körper auf die geringere Nahrungszufuhr ein. Nach einer Diät verwertet der Organismus die Nahrung jedoch besonders gut und legt sofort wieder Fettreserven für künftige „Notzeiten“ an.

Wer dauerhaft schlank und gesund bleiben möchte, muss anders vorgehen. Nicht die Blitzdiät, sondern eine dauerhafte Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, ist der Schlüssel zum Erreichen des Idealgewichtes.

Beginnen Sie deshalb frühzeitig damit, Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu analysieren und umzustellen. Wenn Sie erst einmal an Diabetes erkrankt sind, wird Ihnen die plötzliche Änderung Ihres Lebensstils umso schwerer fallen.

Was bringen Light-Produkte?

In den letzten Jahren finden Sie in den Supermärkte ständig neue Diätprodukte, wie z.B. Low-Fat-Käse- oder Jogurt. Gehen Sie vorsichtig mit diesen Lebensmitteln um. Viele Diätprodukte enthalten zwar wenig Fett, um den fehlenden Fettgehalt auszugleichen ist häufig jedoch viel Zucker zugesetzt. Mit Light-Produkten können Sie Ihr schlechtes Gewissen beruhigen, sie verleiten aber auch dazu, gleich mal zwei

statt einer Scheibe Wurst auf's Brot zu legen. Essen Sie stattdessen lieber richtige Diätprodukte, wie Vollkornbrot, Obst und Gemüse.

4 Warum ist Bewegung wichtig?

Die Ergebnisse der Präventionsstudien legen nahe, sich fünf mal wöchentlich mindestens 30 Minuten lang zu bewegen. Kontinuierliche Betätigung aktiviert die Muskeln, Zucker aus der Blutbahn aufzunehmen und führt dazu, dass die Insulinresistenz sinkt. Aber nicht nur das.

Wer regelmäßig Sport treibt, sorgt dafür, dass ..

- Blutdruck und Herzfrequenz sinken.
- dem Herzinfarkt vorgebeugt wird.
- Knochen und Gelenke gekräftigt werden.
- das Immunsystem gestärkt wird.
- der Stoffwechsel angeregt wird.

- die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigt.
- Stress abgebaut wird.
- das Wohlbefinden gesteigert wird.
- sie leichter abnehmen.

Wer auf Bewegung verzichtet, riskiert hingegen ...

- Übergewicht.
- Diabetes mellitus.
- Gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Osteoporose (Knochenschwund).
- Schlafstörungen.

Sicherlich kostet es für einen Sportmuffel anfangs etwas Überwindung, mit dem Sport zu beginnen. Wenn Sie einige einfache Tipps beachten, werden Sie die körperliche Fitness schon nach kurzer Zeit nicht mehr missen möchten:

Planen Sie sich feste Sporttage ein. So gehört Sport bald zu Ihrem Tagesablauf. Suchen Sie sich einen Verbündeten, denn gemeinsam macht Sport einfach mehr Spaß und fördert außerdem die Disziplin. Richten Sie sich, auch wenn Sie gemeinsam trainieren, nur nach Ihrer eigenen Leistungsfähigkeit. Überforderung nimmt die Freude am Sport und kann außerdem zu Verletzungen und Erschöpfung führen. Steigern Sie Ihre Leistung allmählich. Setzen Sie sich Etappenziele und feiern Sie auch kleine Erfolge.

Sport treiben und Gewicht verlieren

Wer abnehmen möchte, kommt an regelmäßiger sportlicher Betätigung nicht vorbei. Auch die strengste Diät ist wenig erfolgversprechend, wenn Sie nicht mit körperlicher Betätigung einhergeht. Sport strafft und festigt das Gewebe und hilft dabei, Fett zu verbrennen. Wenn Sie 15 Minuten schwimmen, verbrauchen Sie bei einem Körpergewicht von 60 kg schon 251 Kalorien. Damit haben Sie beispielsweise eine halbe Tafel Vollmilchschokolade wieder „abtrainiert“.

Übrigens: Auch bei Haus- und Gartenarbeiten können Sie einiges an Kalorien verbrennen. 15 Minuten Rasenmähen schlagen mit 140 Kalorien, 15 Minuten Fensterputzen mit 64 Kalorien zu Buche (bei einem Körpergewicht von 80 kg).

Verbrauchte Kalorien in 15 Minuten		
	Bei einem Körpergewicht von 60 kg	Bei einem Körpergewicht von 80 kg
Schwimmen	251	299
Joggen	200	250
Sqash	195	264
Radfahren	136	164
Inline-Skaten	109	144
Bergwandern	133	177
Aerobic	96	127

Quelle: Echo Verlags-Gruppe GmbH, 2001

Die Top 4 der Ausdauersportarten

Jogging

Laufen ist die Ausdauersportart Nummer 1 und kann abgesehen von stark übergewichtigen Menschen von jedem ohne großen Aufwand betrieben werden. Alles was Sie dazu brauchen sind ein Paar gute Laufschuhe. Ein altes T-Shirt und eine Sporthose hat jeder zu Hause und Sie benötigen zum Laufen auch nicht unbedingt einen Wald. In einem ruhigen Wohngebiet läuft es sich ganz genau so gut.



Informationen rund um's Laufen finden Sie im Internet unter:

www.lauftreff.de

www.laufen-aktuell.de

Schwimmen

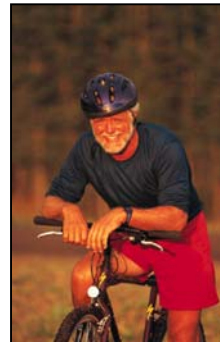
Schwimmen verbessert die Kondition, kurbelt die Fettverbrennung an und ist dabei besonders gelenkschonend. Beim Schwimmen tun Sie Ihrem gesamten Körper etwas gutes und können so beispielsweise auch eine verspannte Muskulatur lockern.

Eine Bahn nach der anderen zu ziehen, kann jedoch schnell langweilig werden. Nehmen Sie sich deshalb eine Begleitung mit. Beachten sollten Sie auch, dass Schwimmen nur dann wirklich effektiv ist, wenn Sie die Technik richtig beherrschen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten des Deutschen Schwimmverbands www.dsv.de.

Radfahren

Radfahren ist Ausdauer-, Kraft- und Kreislauftraining und im Gegensatz zum Laufen besonders gelenkschonend. Außer einem guten Fahrrad haben Sie keine Investitionen und variierbare Strecken machen den Radsport besonders abwechslungsreich. Nützliche Hinweise rund um's Radfahren bietet die Website www.rad-net.de.



Inline-Skaten

Inline-Skaten hat sich in den letzten Jahren vom Trendsport zu einer wahren Volkssportart entwickelt. Skaten verbessert nicht nur Ihre Ausdauer und Kraft, sondern auch die Körperbeherrschung. Nicht der Sport, sondern der Spass stehen beim Skaten im Vordergrund. Auch Skaten kann die Kniegelenke beanspruchen, allerdings ist diese Belastung weniger stark als beim Joggen.

Um der Gefahr von Unfällen vorzubeugen, ist es unerlässlich, dass Sie die richtige Technik und das Hinfallen erlernen. Tragen Sie beim Skaten Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer sowie bestenfalls einen Helm. Informationen zum Inline-Skaten und entsprechenden Kursen bietet der Deutsche Inline-Skate-Verband e.V. unter www.d-i-v.de.

5 Welche Rolle spielt die Motivation?

“Sie müssen sich gesünder ernähren und mehr bewegen!“ Haben Sie diesen Satz schon öfter gehört? Vielleicht haben Sie sich ja selbst schon vorgenommen, bewusster zu leben, aber Ihre Versuche sind bisher gescheitert? Seinen Lebensstil von einem Tag auf den anderen komplett umzustellen ist schwierig und nur wenige Menschen, die noch nicht an Diabetes erkrankt sind, haben die Motivation dazu. Seine Lebensweise über Nacht umzustellen wäre auch gar keine gute Idee.

Vielmehr sollten Sie sich langsam an Ihr „neues“ Leben gewöhnen. Der erste Schritt dazu ist, dass Sie Ihre Bewegungs- und Essgewohnheiten kritisch hinterfragen. Beobachten Sie also nicht nur, **was** und **wie viel** Sie essen, sondern vor allem **warum** Sie essen. Oftmals ist es nämlich gar nicht so sehr das Hungergefühl, das uns veranlasst, etwas zu essen.

Nehmen Sie zum Beispiel folgende Situation: Sie sind bei einer Feier eingeladen und der Gastgeber hat so richtig aufgetafelt. Das Essen ist nicht nur reichhaltig, sondern auch vielfältig und schön angerichtet. Bei solchen Gelegenheiten isst man oft über den Hunger hinaus weil es in Gesellschaft mehr Spaß macht oder weil es schade wäre, alles stehen zu lassen. Oder stellen Sie sich vor, Sie laufen über den Weihnachtsmarkt, es duftet nach Ihren Lieblings Speisen und obwohl Sie eigentlich keinen Hunger haben, bekommen Sie so richtig Appetit. Kennen Sie das? Oder Sie haben einen anstrengenden Tag hinter sich, etwas Schwieriges geleistet oder sich über

jemanden geärgert? Und nun haben Sie das Bedürfnis, sich etwas Gutes zu tun, sich zu verwöhnen oder etwas zu gönnen

Es gibt sehr vielfältige Situationen, in denen wir beginnen zu essen ... aus Appetit, aus Gewöhnung, um sich zu belohnen, aus Langeweile, aus Frust, „weil's da steht und weg muss“, aus Trauer u.v.m.. Dabei hat jeder ganz individuelle Beweggründe zu essen. Wenn Sie diesen auf die Spur gekommen sind, ist es leichter etwas zu verändern und Alternativen für das Essen zu suchen (z.B. jemanden anrufen, ein Buch lesen, sich körperlich bewegen, eine Entspannungsübung machen etc.). Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Ähnlich verhält es sich mit der **Bewegung**. Vielleicht haben Sie sich auch selbst schon etliche Male vorgenommen, mehr Zeit für Bewegung in Ihren Alltag einzuplanen, aber es ist bisher immer gescheitert? Oder Sie haben eine körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit und meinen, Sie bewegen sich schon genug?

Es gibt viele Dinge, die es uns erschweren, in unseren Alltag mehr körperliche Bewegung einzuplanen. Dennoch möchten wir Sie anregen, Ihrer Gesundheit und Ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden zuliebe, einmal über mehr körperliche Bewegung genauer nachzudenken, sofern Sie nicht schon die Vorteile körperlicher Bewegung für sich entdeckt haben. Es gibt viele gute Gründe, sich mehr zu bewegen, allen voran die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die gute Nachricht ist, dass dafür keine sportlichen Höchstleistungen nötig sind, sondern eine ausdauernde, nicht übermäßig anstrengende Bewegung. Ganz gleich ob Sie wandern, walken, joggen, Rad fahren, skaten, schwimmen, tanzen oder einen langen Spaziergang machen.... Hauptsache Sie machen es regelmäßig und es macht Ihnen Spaß.

Regelmäßige körperliche Bewegung sorgt dafür, dass wir uns wohler fühlen, dass unser Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System in Schwung bleibt, und dass unser Immunsystem gestärkt wird. Viel wichtiger als diese Vorteile ist jedoch, dass Sie persönlich einen guten Grund haben, warum Sie sich mehr bewegen wollen. Das könnte Ihre Gesundheit sein, Ihr Wohlbefinden, aber auch der Wunsch nach mehr Attraktivität. Vielleicht möchten Sie wieder in ein bestimmtes Kleidungsstück passen, das schon seit langer Zeit in Ihrem Kleiderschrank hängt? Vielleicht möchten Sie auch eine Treppe nehmen, ohne aus der Puste zu kommen? Die Gründe für mehr Bewegung können dabei sehr vielfältig sein.

Anders als bei einem guten Vorsatz, den wir uns alle mehr oder weniger zum Neujahrsbeginn stellen und der meist nur 2 Wochen anhält, hilft uns ein persönlicher, guter Grund auch langfristig unser Bewegungsvorhaben nicht aufzugeben.

Also nehmen Sie sich doch einmal die Zeit, um darüber nachzudenken, warum und wann Sie in Ihren Alltag mehr Bewegung einbauen können. Nehmen Sie lieber mal die Treppe statt den Fahrstuhl oder lassen Sie das Auto auch mal stehen.

Nehmen Sie sich aller 2-3 Tage mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Ihr persönliches und auf Ihre Möglichkeiten abgestimmtes Bewegungsprogramm durchzuführen. Sie werden sehr schnell bemerken, dass Ihnen die Bewegung zunehmend leichter fällt und Ihr Wohlbefinden steigt. Vielleicht haben Sie auch einen Bekannten, mit dem Sie gemeinsam diese Aktivitäten ausführen können.

Probieren Sie es aus! Nur Mut zum ersten Schritt, denn der ist bekanntlich der schwerste.

6 Checkliste für eine gesunde Lebensweise

Führen Sie ein Ernährungstagebuch?

Einen ersten Schritt zur langfristigen Umstellung Ihrer Essgewohnheiten ist das Führen eines Ernährungstagebuches. Schreiben Sie täglich auf, was sie essen und trinken. Erfassen Sie wirklich alles, auch das Stückchen Schokolade zwischendurch. Notieren Sie sich dazu, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich genommen haben und aus welchen Gründen sie gegessen haben. Nach einer Woche ziehen Sie Bilanz. Sie werden überrascht sein, wie viele schlechte Gewohnheiten sichtbar werden, die Ihnen im Alltag gar nicht auffallen.

Lassen Sie sich Zeit beim Essen?

Selbst wenn der Alltag noch so stressig ist, sollten Sie sich die Zeit nehmen, mindestens eine Mahlzeit am Tag in vollen Zügen und mit allen Sinnen zu genießen. Wenn Sie zu schnell essen, essen Sie am Ende mehr als wirklich nötig wäre, denn der Körper braucht in etwa 15 Minuten Zeit, bis sich ein Sättigungsgefühl einstellt.

Machen Sie jedes Essen zu etwas besonderem?

Der Arbeitsalltag ist oft stressig, häufig wird deshalb schon Mittags zur Currywurst gegriffen anstatt zur Cafeteria zu laufen. Nach der Arbeit zu Hause angekommen, überkommt einen dann der Hunger, so dass oftmals nicht mal mehr der Tisch gedeckt wird. Planen Sie während Ihres Arbeitstages und nach Feierabend feste Essenszeiten ein. Decken Sie den Tisch und lassen Sie den Abend ruhig ausklingen.

Hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind?

Wenn Sie keinen Hunger mehr haben, sollten Sie aufhören zu essen. Egal, ob Essensreste übrig bleiben und sie anderen gegenüber ein schlechtes Gewissen haben. Wenn Sie die Reste nicht mehr verwerten können, ist wegwerfen auf jeden Fall besser als zu viel essen.

Essen Sie fünfmal täglich Obst und Gemüse?

Fünf mal am Tag Obst und Gemüse essen ist einfacher als man manchmal denkt. Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll, wobei sie Obst- und Gemüsesorten beliebig kombinieren können. Beispielsweise essen Sie morgens eine Pampelmuse, trinken am Vormittag ein Glas Saft, essen zum Mittag Gemüse als Beilage zur Hauptmahlzeit, statt Kuchen essen Sie nachmittags eine Banane und zum Abendessen bereiten Sie einen kleinen Salatteller.

Gehen Sie geplant einkaufen?

Machen Sie sich vor jedem Einkauf eine Liste mit den Lebensmitteln, die Sie gerne einkaufen möchten. So kommen Sie nicht so schnell in Versuchung, Dinge zu kaufen, die Sie eigentlich gar nicht benötigen. An vorderster Stelle auf Ihrer Einkaufsliste sollten dabei Obst und Gemüse sowie Nudeln, Brot und Reis stehen. Gehen Sie nie hungrig einkaufen, denn mit knurrenden Magen fällt es erheblich schwerer, an fettreichen Verlockungen, wie Schokolade oder Chips vorbeizugehen.

Lesen Sie die Zutatenliste auf Lebensmitteln?

Auf zahlreichen Lebensmitteln finden Sie Angaben zu Inhaltsstoffen und Nährwertangaben. Lesen Sie sich diese genau durch. An erster Stelle einer Zutatenliste stehen immer die Inhaltstoffe, die den größten Anteil an dem Lebensmittel ausmachen. Und das sind häufig Zucker und Fett.

Bereiten Sie Speisen fettsparend zu?

Bei der Zubereitung von Speisen ist es oft einfacher als man denkt, Fett einzusparen. Messen Sie beispielsweise das Öl für den Gemüsesalat nicht mit dem Augenmaß ab. Zwei große Löffel voll sind genug. Saure Sahne oder Jogurt sind gute Alternativen zu fettreicher Mayonnaise. Fritieren und panieren Sie möglichst selten und verwenden Sie beim braten beschichtete Pfannen.

Essen Sie regelmäßig?

Planen Sie mindestens drei, vielleicht sogar fünf, tägliche Mahlzeiten ein und essen Sie nicht erst dann, wenn Sie Heißhunger haben. Achten Sie auf der anderen Seite darauf, dass Sie nicht aus Langeweile essen.

Bewegen Sie sich täglich?

Die größten Präventionserfolge erzielen Sie, wenn Sie sich fünf mal wöchentlich mindestens 30 Minuten bewegen. Dazu müssen Sie keinen Leistungssport betreiben, auch ein langer Spaziergang schlägt in Ihrer Bewegungsbilanz positiv zu Buche.

Nutzen Sie jede Gelegenheit zur Bewegung?

Im Alltag bieten sich auch außerhalb von Fitnessstudio und Tennisplatz zahlreiche Gelegenheiten, um sich zu bewegen. Lassen Sie doch mal das Auto stehen und laufen Sie stattdessen zum nächsten Briefkasten. Gerade im Sommer können Sie auch längere Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen. Oder steigen Sie absichtlich eine Haltestelle eher aus dem Bus aus und laufen Sie die restliche Strecke. Nicht immer ist es notwendig, den Aufzug zu benutzen. Indem Sie Treppen steigen, verbessern Sie Ihre Kondition erheblich. Oftmals wird Zeitmangel als Grund für körperliche Untätigkeit angeführt. Um Sport zu treiben, müssen Sie nicht erst zu einer Sporteinrichtung fahren. Kaufen Sie sich z.B. einen Stepper für zu Hause. Sie bewegen sich und können gleichzeitig Musik hören, lesen oder sogar fernsehen.

Betreiben Sie eine Sportart, die zu Ihnen passt?

Gerade für Bewegungsmuffel ist es auf den ersten Blick schwierig, mit dem Sport treiben zu beginnen. Wählen Sie sich deshalb eine Sportart aus, die zu Ihnen passt. Mögen Sie Musik ist der Besuch eines Aerobic-Kurses vielleicht das Richtige. Sind sie gerne an der frischen Luft, könnten Sie Gefallen am Jogging oder Walken finden. Menschen, die gerne in Gesellschaft sind, fühlen sich vermutlich mit einer Mannschaftssportart, wie Volleyball, wohler, als wenn Sie alleine im Fitnessstudio schwitzen müssen.

Haben Sie jemanden, der Sie beim Sport begleitet?

Viele Dinge gehen in Gesellschaft einfacher als alleine. So ist es auch bei der Bewegung. Überzeugen Sie Ihre Familie oder einen Freund, mit Ihnen gemeinsam zu joggen oder in's Schwimmbad zu gehen.

Kennen Sie Ihren Body-Mass-Index?

Um realistisch einschätzen zu können, ob Ihr Gewicht im grünen Bereich liegt oder Sie ernsthaft abnehmen sollten, können Sie Ihren Körpermassen-Index BMI (= Body-Mass-Index) berechnen.

$BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$

Beispiel: $80 \text{ kg} / (170 \text{ m})^2 = 27,7$

Liegt Ihr Body-Mass-Index zwischen 25 und 29,9 haben Sie leichtes bis mittleres Übergewicht und sollten darüber nachdenken, abzunehmen. Dringender Handlungsbedarf besteht bei einem BMI über 30 (schweres Übergewicht).

Literatur:

Aid infodienst e.V.: Vollwertig essen & trinken nach den 10 Regeln der DGE, 20. Auflage, 2002.

Becker, Gretchen: Stop Diabetes: 50 Simple Steps You Can Take At Any Age To Reduce Your Risk Of Typ 2 Diabetes, New York 2002.

Chiasson, J.L. et al. : Acarbose for prevention of type 2 diabetes mellitus : the STOP-NIDDM randomised trial, Lanced 2002.

Echo Verlagsgruppe GmbH Köln: BMI-Drehscheibe, 2001.

Fröleke, Hartmut: Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. , 42. Auflage, 2001.

Knowler, W.C. et al.: Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin, N Engl J Med, 2002.

Stern spezial: Gesund Leben, Nr.1, 2003.

Tuomiletho, J. et al.: Prevention of type 2diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance, N Engl J Med, 2001.

Herausgeber:

Verein zur Prävention des Diabetes Typ 2 e.V.

Julius-Scholtz-Str. 7

01217 Dresden

Telefon: 0351-311 50 51

Fax: 0351-311 50 49

E-Mail: info@diabetesverein.de

Internet: www.diabetesverein.de

Bilder: <http://office.microsoft.com/clipart/>