

# Diabetes-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

### Zucker – weniger ist mehr!

Zucker ist auch für Diabetiker längst nicht mehr tabu. Zu viel sollte es jedoch nicht sein. Deshalb: Setzen Sie die süße Zutat so sparsam wie ein Gewürz ein und genießen Sie sie ganz bewusst – als kleine Belohnung zu besonderen Gelegenheiten. Dann können Sie sicher sein, dass Ihr Blutzucker keine Kapriolen schlägt und auch Ihr Gewicht stabil bleibt.

**Die bittere Wahrheit.** Zucker schmeckt, ist ein echter Energiekick für den Körper und macht obendrein auch noch glücklich. Kein Wunder, dass die Lust auf Zucker in fast jedem steckt. Die Kehrseite des „süßen Lebens“ ist jedoch: Wer gerne und viel nascht, bringt schnell mehr Kilo auf die Waage, als ihm lieb ist – und setzt damit seine Gesundheit aufs Spiel. Denn Übergewicht gilt als der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und sogar Krebs.

**Lieber langsam als schnell.** Haushaltszucker (Saccharose) gehört zu den einfachen Kohlenhydraten. Sie gehen binnen Minuten ins Blut über und sind damit rasch verfügbares „Futter“ für Gehirn, Muskeln und Organe. Allerdings wirken sie wie ein Strohfeuer, das hoch auflodert und schnell wieder in sich zusammenfällt. Ganz anders die komplexen Kohlenhydrate: Sie liefern ebenfalls den nötigen „Brennstoff“, aber gemächlicher – weil sie erst verdaut und in ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Kohlenhydrate sind die Nährstoffe, die dem Körper Energie geben. Aber Zucker braucht er zum Überleben nicht. Im Gegenteil: Süßes im Übermaß macht ihn auf Dauer krank. Erfahren Sie hier, warum es sich lohnt, den eigenen Zuckerkonsum im Blick zu behalten, und wie Sie es schaffen, die tägliche Dosis in einem gesunden Rahmen zu halten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Schädlich oder ?  
Beim Zucker macht die Menge das Gift! **S. 1–2**

Regelmäßig zum Augenarzt:  
Der diabetischen Retinopathie lässt sich vorbeugen! **S. 3**

Nüsse: kleine Kraftpakete  
Kurz berichtet **S. 4**

► ihre Einzelbausteine zerlegt werden müssen. Statt eine plötzliche Zuckerflut bekommt der Körper gleichmäßig und länger seinen Nachschub an Energie. Das sorgt nicht nur für einen ausgeglichenen Stoffwechsel und anhaltende Sättigung, sondern hält auch die Gefäße gesund, die Darmflora im Gleichgewicht und Entzündungen in Schach.

**Zugesetzte kontra natürliche Süße.** Zucker an sich ist nicht „künstlich“. Er steckt auch in vielen Obst-, Gemüse- und Getreidearten. Es ist aber ein Unterschied, ob wir ihn in Form eines Apfels oder z. B. als Zutat im Kaffee verspeisen. Denn natürliche Quellen enthalten in der Regel zusätzlich komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die die Wirkung schneller Zucker abpuffern. Zudem versorgt jeder Bissen davon den Körper mit wichtigen Schutzstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Raffinierter Zucker dagegen bringt nur „leere“ Energie ins Essen, also reichlich Kalorien, aber keine wertvollen Nährstoffe.

**Zucker versteckt sich gerne.** Dass Schokoriegel, Kuchen, Gummibärchen oder Limo viel Zucker enthalten, weiß jedes Kind. Doch Zuckerfallen lauern oft auch dort, wo keiner es auf dem ersten Blick vermutet – in vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie z. B. Fruchtojoghurt, Müsli, Gewürzgurken oder Säften. Für zusätzliche Verwirrung sorgt, dass Zucker viele Namen hat und sich hinter unterschiedlichsten Bezeichnungen verbirgt. Grundsätzlich gilt: Überall, wo Sie in der Zutatenliste Begriffe mit der Endung -ose (z. B. Saccharose, Dextrose, Fructose etc.) oder -sirup (z. B. Mais-, Stärke-, Agavensirup) finden, ist Zucker beigemischt.

**Wie viel Zucker darf es sein?** „So wenig wie möglich“ raten Ernährungsexperten – egal, ob man gesund oder Diabetiker ist. In Zahlen heißt dies: Höchstens 10 % der täglichen Energie sollten aus Zucker stammen. Das entspricht etwa 50 g oder 10 Teelöffeln. Gemeint ist damit aber nicht nur der lose Haushaltszucker, den wir beim Kochen oder Backen verwenden, sondern auch die unsichtbare Süße in allen verarbeiteten oder natürlichen Lebensmitteln.



## Süßstoff: die gesündere Zuckeralternative?

Ist es eine gute Idee, statt herkömmlichem Zucker Süßstoff zu verwenden? Jein, sagen Ernährungswissenschaftler. Aspartam, Saccharin & Co. sind zwar in der Regel kalorienfrei und beeinflussen den Blutzucker nicht oder kaum. Aber ob ihr Gebrauch wirklich unbedenklich ist bzw. sie beim Abnehmen helfen, ist umstritten. Dagegen schadet Zucker in seiner natürlichen Form nicht – solange man beim Konsum auf das richtige Maß achtet. Selbst Diabetiker brauchen daher keine künstliche Süße.

**Zucker einsparen – so geht's.** Um seinen Zuckerkonsum zu reduzieren, muss man nicht mit Nährwerttabellen hantieren, Kalorien zählen oder auf Süßstoff (s. Kasten) umsteigen. Schon mit ein paar einfache Regeln drücken Sie Ihre tägliche Zuckerration deutlich nach unten:

- **Auf eine gute Basis achten.** Gemüse und Vollkornprodukte sind ideal, um dem Körper die günstigen komplexen Kohlenhydrate zu servieren. Die gesunden Sattmacher dürfen jederzeit reichlich auf den Teller. In Obst steckt oft mehr schnelle Energie – hier gilt: Wählen Sie für die täglich zwei Vitamin-Kicks bevorzugt zuckerarme Sorten wie Beeren, Zitrusfrüchte, Äpfel oder Pflaumen.
- **Zuckerbomben entlarven.** Auf industriell hergestellten und verpackten Lebensmitteln finden Sie immer eine Angabe zum Zuckergehalt. Ohne Bedenken zugreifen können Sie, wenn ein Produkt je 100 g weniger als 5 g davon enthält. Alles andere sollte nur gelegentlich oder am besten gar nicht im Ihrem Einkaufswagen landen.
- **Freien Zucker vermeiden.** Vor allem Softdrinks, Säfte und Nektare sind reich an „unverpackter“ Süße, die ungebremst ins Blut übergeht. Der beste Durstlöscher ist Wasser. Zuckerarme Alternativen für die, die nicht ganz auf den Geschmack verzichten möchten, sind Saftschorlen (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) oder ungesüßte Tees.
- **Selbst dosieren.** Bereiten Sie ihre Mahlzeiten möglichst selbst und aus frischen Zutaten zu. Dann wissen Sie immer genau, was drin ist und können die eine oder andere Prise Zucker weglassen. Kaufen Sie z. B. Quark, Joghurt oder Müsli naturbelassen und mischen Sie Früchte darunter. Das schmeckt auch ohne Zucker.
- **Bewusst und wenig naschen.** Süßkram darf ruhig auch einmal sein – aber nur ab und zu und in kleinen Mengen. Halten Sie für den Hunger zwischendurch vollwertige Snacks parat, z. B. etwas Studentenfutter, Bananen oder Rohkost mit einem leckeren Dip. Denn wer sich Süßes öfter mal verkneift, gewöhnt dem Körper den Appetit darauf bald ab und konsumiert automatisch weniger Zucker.

# Bewahren Sie den Durchblick – mit dem regelmäßigen Augen-Check!



Die Augen sind der „Spiegel der Seele“ – ein tiefer Blick hinein spricht oft Bände. Er verrät jedoch nicht nur viel über unsere Gefühle, sondern auch darüber, wie es um unsere Gesundheit steht. Denn ob Leber-, Schilddrüsenerkrankung, Bluthochdruck oder Diabetes – der Augenarzt kann so manche Krankheit buchstäblich von den Augen ablesen. Und das lange, bevor sein Patient etwas davon ahnt oder spürt.

**Diabetes kann „ins Auge“ gehen.** Zentrale Seheinheit ist die Netzhaut (Retina). Sie sortiert die Daten, die die Augen aus der Umwelt aufnehmen, und übersetzt sie in Nervensignale, die das Gehirn zu einem Bild aus Licht und Farbe verrechnet. Die Netzhaut ist mit einem Geflecht feinsten Adern durchzogen – denn die Sehzellen brauchen Nahrung und Sauerstoff, um „gestochen scharfe Bilder“ zu liefern. Eine Gefahr für dieses wichtige Versorgungssystem sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte: Sie können die winzigen Gefäße schädigen und dazu führen, dass sie sich mit der Zeit erweitern und durchlässig werden. Die Folge sind kleine Blutungen, Aussackungen und Ablagerungen auf der Netzhaut, die schleichend das Sehvermögen beeinträchtigen. Doch eine solche diabetische Retinopathie ist kein unabwendbares Schicksal. Sie können ihr vorbeugen bzw. ihr Fortschreiten bremsen – je früher, desto besser.

**Früherkennung beim Augenarzt.** Das Tückische ist, dass Schäden an der Netzhaut lange Zeit keine Beschwerden verursachen. Erst im fortgeschrittenen Stadium werden Diabetiker durch „Bildstörungen“ wie z. B. verschwommenes Sehen oder „schwarze Punkte“ im Sichtfeld darauf aufmerksam. Experten raten Ihnen daher, in regelmäßigen Abständen einen Kontrolltermin bei Ihrem Augenarzt zu vereinbaren – je nach Risiko alle ein bis zwei Jahre. Denn nirgendwo sonst lassen sich Veränderungen der Blutgefäße so früh und einfach erkennen wie an den Augen. Durch die Pupille hat Ihr Arzt nämlich einen unverstellten Blick auf den Augenhintergrund und die Blutbahnen dort. Keine Sorge: Die Un-

tersuchungen, die er vornimmt, tun nicht weh. Um mögliche Anzeichen einer Retinopathie festzustellen, wird er

- Ihre Sehschärfe bestimmen,
- im vorderen Teil des Auges nach Hornhautveränderungen, Linsentrübungen oder anderen Auffälligkeiten forschen,
- die Netzhaut sorgfältig daraufhin untersuchen, ob Gefäßschäden vorhanden sind bzw. sich verändert haben,
- gegebenenfalls den Augeninnendruck messen.

**Vorsorge im Alltag.** Der regelmäßige Check gibt Ihnen die Sicherheit, dass diabetesbedingte Augenschäden in einem Stadium aufgedeckt werden, in dem sie sich noch gut behandeln und eindämmen lassen. Die augenärztlichen Kontrollen sind jedoch nicht der einzige Weg, sich lange eine gute Sehkraft zu bewahren. Alles, was dazu beiträgt, Ihre Gefäße gesund zu halten, schützt auch Ihr Augenlicht:

- **Blutzucker unter Kontrolle bringen.** Eine optimale Stoffwechseleinstellung ist die beste Voraussetzung dafür, dass sich eine Retinopathie erst gar nicht entwickelt bzw. nicht weiter fortschreitet. Führen Sie daher Blutzuckerkontrollen sowie die Einnahme Ihrer Medikamente zuverlässig und wie vom Arzt verordnet durch.
- **Risiken im Blick behalten.** Die regelmäßige Überwachung von Blutdruck, Blutfetten und der Nierenfunktion ist ebenfalls eine wichtige Maßnahme der Vorbeugung. Bei auffälligen Werten ist eine Behandlung unerlässlich. Deshalb: Nehmen Sie auch die empfohlenen Verlaufskontrollen bei Ihrem Hausarzt unbedingt wahr – selbst wenn Sie keine Beschwerden haben.
- **Selbst aktiv werden.** Ihr Lebensstil trägt ganz maßgeblich dazu bei, Diabetes-Folgen wie die Retinopathie zu verhindern. Sorgen Sie für Bewegung, essen Sie ausgewogen, bleiben oder werden Sie Nichtraucher und achten Sie auf Ihr Gewicht – all dies tut nachweislich dem Herz-Kreislauf-System und damit allen Organen gut, die auf eine optimale Blutversorgung angewiesen sind.

## Wissen zum Nachlesen

Sie möchten sich noch ausführlicher zum Thema Diabetische Retinopathie informieren. Dann empfehlen wir Ihnen die Patientenleitlinie „Diabetes und Augen“. Sie klärt gut verständlich und verlässlich zur Vorbeugung, Früherkennung sowie zu Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten auf. Den umfassenden Ratgeber können Sie hier kostenlos herunterladen:

- ▶ [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/patientenleitlinien-nvl](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/patientenleitlinien-nvl)

# Nüsse: knabbern für die Gesundheit

Gut für Herz und Gefäße, den Stoffwechsel, die Blutfette, die Verdauung, das die Nerven, gegen Entzündungen – längst haben Nüsse ihren schlechten Ruf als Dickmacher verloren. Im Gegenteil: Die knackigen „Schalenfrüchte“ stehen mittlerweile in der Rangliste der gesunden Zutaten für eine ausgewogene Ernährung ganz weit vorne.

**Einzigtiger Nährstoff-Mix.** Es stimmt, dass Nüsse reichlich Fett enthalten – aber eben das richtige. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung verdanken sie v. a. ihrem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Unter der Schale verbergen sich jedoch noch jede Menge weiterer gesunder Inhalte: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, wertvolle Proteine, Ballast- und andere Pflanzenstoffe.



Jede Nussart punktet dabei mit anderen inneren Werten. Deshalb: Bringen Sie die „gehaltvolle“ Knabberei idealerweise als buntes Allerlei mit verschiedenen Sorten auf den Tisch.

**Je mehr, desto besser?** Auch „gutes“ Fett schlägt sich auf Dauer an Bauch und Hüfte nieder. Nüsse sind daher nichts zum Sattessen, sondern ein Snack, den Sie bewusst und nur in kleinen Portionen genießen sollten. Je nach Sorte liefern nämlich bereits 100 g so viele Kalorien wie eine ordentliche Hauptmahlzeit.

Der Ratschlag von Ernährungsexperten: Lassen Sie sich täglich eine Handvoll Nüsse (ca. 25 g) schmecken und verstauen Sie die Packung danach gleich wieder im Vorratsschrank. Kaufen Sie Nüsse zudem möglichst naturbelassen – durch Röstung geht ein Teil der schützenden Inhaltsstoffe verloren, bei gesalzenen Varianten kommt man schnell über die empfohlene Höchstmenge von 6 g Salz am Tag. Greifen Sie daher am besten selbst zum Nussknacker und erleben Sie das feine Nussaroma unverfälscht.

## Kurz berichtet:

**Mitreden und mitbestimmen.** In Deutschland leben über 8 Mio. Diabetiker, und alle 135 Sekunden kommt ein neuer hinzu – viele Betroffene, deren Anliegen und Bedürfnisse jedoch zu wenig Gehör finden. So fühlen sich laut einer Umfrage 86 % der Menschen mit Typ-2-Diabetes nicht angemessen in der Politik vertreten. Das will eine neue Online-Plattform ändern, auf der Patienten ihre Meinung zu bestimmten „Brennpunkten“ äußern und direkt an politische Entscheider weiterleiten können. Hier lesen Sie mehr zu dieser Initiative und können bei der aktuellen Aktion mitmachen:

► [www.diabetes-stimme.de](http://www.diabetes-stimme.de)

## Muss es noch Papier sein?

Sie können den Diabetes-Info-brief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► [sbk.org/diabetes](http://sbk.org/diabetes)

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 072 572 570 02  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
Siemens-Betriebskrankenkasse  
80227 München

### Redaktion

SBK: Nicole Dertmann  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Gabriele Stumm

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1, 2 Eric Thevenet/SBK;  
S. 3, 4 iStock

Gedruckt auf EnviroTop, einem  
zertifizierten Recyclingpapier