DiabetesNetzwerk Sachsen
Infoblatt 11/2026 · DiabetesWTT – Wissen, Tipps & Tricks · 14. November 2026

Diabetes im Alter – Mangelernährung beginnt oft leise, worauf Familien achten sollten

Mangelernährung betrifft bis zu 50 Prozent geriatrischer Patientinnen und Patienten und etwa ein Drittel älterer Menschen ist von Flüssigkeitsmangel betroffen. Haben die Betroffenen einen Diabetes, kann beides die Diabetestherapie erheblich erschweren. Der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) rät deshalb, Gewicht, Mahlzeiten und Trinkmenge früh im Blick zu behalten – zu Hause, in der Pflege und nach Klinikaufenthalten.

Mangelernährung bedeutet nicht nur Untergewicht. Auch normal- oder übergewichtige Menschen können zu wenig Eiweiß, Energie, Vitamine oder Mineralstoffe aufnehmen. Bei Diabetespatientinnen und -patienten kommt hinzu: Wenn sie weniger essen, aber Medikamente unverändert einnehmen, kann das Risiko für Unterzuckerungen steigen. Die Ernährungstherapie bei Diabetes muss deshalb auch die Vermeidung von Mangelernährung und Unterzuckerungen berücksichtigen. „Gerade bei älteren Menschen mit Diabetes reicht der Blick auf den Blutzucker allein nicht aus“, sagt Kathrin Boehm, Vorsitzende des VDBD, Diabetesberaterin, ausgebildete Diätassistentin und Diabetes Coach aus Bad Mergentheim. „Wenn Gewicht verloren geht, Mahlzeiten ausfallen oder Getränke stehen bleiben, verändert sich die gesamte Therapiesituation. Dann müssen Ernährung, Alltag und Medikation gemeinsam betrachtet werden.“

Warnzeichen ernst nehmen

Erste Hinweise zeigen sich oft im Alltag: Kleidung sitzt plötzlich weiter, Wangen wirken eingefallen, Haut und Schleimhäute sind trocken, Speisen oder Getränke bleiben unangetastet. Auch ungewollter Gewichtsverlust ist ein Warnsignal. Angehörige können über einige Tage notieren, was gegessen und getrunken wurde. Solche Protokolle helfen, Veränderungen sichtbar zu machen. Pflegefachkräfte spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie sehen häufig zuerst, ob Portionen kleiner werden, Teller halb voll zurückgehen oder jemand beim Essen Unterstützung braucht.

Vorsicht bei Diäten im hohen Alter

Im höheren Lebensalter verschieben sich die Therapieziele häufig. Der Erhalt von Kraft, Selbstständigkeit und Lebensqualität rückt stärker in den Vordergrund. „Ernährungsvorgaben sind daher mit Vorsicht zu genießen“, so Boehm. „Light-Produkte sollten im hohen Lebensalter eher vermieden werden. Essen und Trinken dienen nicht nur der Nährstoffaufnahme. Sie strukturieren den Tag, knüpfen an Gewohnheiten an und haben soziale Bedeutung.“

„Strenge Diätregeln können im Alter mehr schaden als nützen“, ergänzt Sebastian Bittner, Vorstandsmitglied des VDBD, ausgebildeter Diätassistent und Teamleiter der Diabetesberatung an der m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn. „Wenn Menschen weniger essen, aber Insulin oder andere blutzuckersenkende Medikamente unverändert weiterlaufen, steigt das Risiko für Unterzuckerungen.“

Trinken bei Diabetes besonders wichtig

Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte hypertone Dehydratation. Dabei fehlt dem Körper Wasser. Bei Diabetes kann dieser Flüssigkeitsmangel schneller zu einem Problem werden: Sind die Blutzuckerwerte – auch durch die Dehydration – deutlich erhöht, scheidet der Körper Zucker über den Urin aus und zieht Wasser mit sich. Betroffene müssen häufiger zur Toilette und trocknen noch leichter aus. So kann ein Kreislauf entstehen: Zu wenig Trinken und hohe Blutzuckerwerte verstärken sich gegenseitig. Betroffene können dann müde und verwirrt wirken. Auch Kreislauf und Nieren können belastet werden. Medikamente wie zum Beispiel GLP-1-Rezeptoragonisten können das Durstgefühl abschwächen. Daher sollte das Trinken bewusst zur Gewohnheit gemacht und fest in den Tagesablauf eingebunden werden.

Deshalb sollten Trinkmenge, Blutzuckerwerte und Medikamente gemeinsam betrachtet werden. „Feste Trinkzeiten, gut sichtbare Getränke, kleine Gläser, Suppen, wasserreiches Obst oder ungesüßte Tees helfen dabei, die Flüssigkeitseinnahme zu steigern“, empfiehlt Bittner. „Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die Trinkmenge besonders im Auge behalten werden und ärztlich abgestimmt werden.“

Wichtig ist außerdem, begonnene Maßnahmen regelmäßig zu überprüfen. Pflegefachkräfte und behandelnde Diabetesteams sollen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen einschätzen, ob Unterstützung angenommen wird, wirkt und im Alltag durchhaltbar ist. „Gute Diabetesberatung beginnt bei den täglichen Gewohnheiten“, sagt Boehm. „Es zählen nicht starre Regeln, sondern mehr die Frage, wie ein Mensch wieder regelmäßig isst, ausreichend trinkt und sicher durch den Tag kommt.“

Checkliste: 5 einfache Schritte für den Alltag

- 1. Einmal pro Woche wiegen und Veränderungen notieren.
- 2. Ess- und Trinkmengen beobachten, besonders nach Infekten, Krankenhausaufenthalten oder belastenden Lebensereignissen.
- 3. Eiweiß einplanen, etwa über Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder Fleisch – passend zu Vorlieben und Verträglichkeit.
- 4. Diäten nicht verschärfen ohne Hausarztpraxis, Diabetespraxis oder Ernährungsfachkräfte einzubeziehen.
- 5. Therapie prüfen lassen, wenn weniger gegessen oder getrunken wird – vor allem bei Insulin und Medikamenten mit Unterzuckerungsrisiko.

Quelle: Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Herausgeber: DiabetesNetzwerk Sachsen | www.diabetes-netzwerk-sachsen.de · Ansprechpartner: Deutscher Diabetiker Bund – Landesverband Sachsen e.V. | www.diabetikerbund-sachsen.de
Striesener Str. 39 | 01307 Dresden | info@diabetikerbund-sachsen.de · Gestaltung und Versand: MWD | www.medien-werbung-design.de | Janine Beyer | Henricistraße 1 | 01139 Dresden

DiabetesNetzwerk Sachsen

Infoblatt 11/2026 · DiabetesWTT – Wissen, Tipps & Tricks · 14. November 2026

Blutdrucksenkung durch isometrisches Training: Dranbleiben lohnt sich

Ein vierwöchiges isometrisches Training der unteren Extremitäten senkte in einer randomisierten kontrollierten Studie mit 100 Teilnehmenden den Blutdruck. Bei fortgesetztem Training blieb die Blutdrucksenkung insbesondere bei dreimal wöchentlichem Training erhalten.

Sport und Bewegung können sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Dies wurde beispielsweise bereits für Ausdauertraining beschrieben. Wissenschaftler aus England nahmen diesbezüglich isometrisches Training unter die Lupe. Isometrisches Training zeichnet sich durch Muskelanspannung ohne Bewegung aus. Eine typische isometrische Übung für die unteren Extremitäten ist beispielsweise der Wandsitz, bei dem der Rücken an die Wand gelehnt und die Beine wie beim Sitzen auf einem Stuhl angewinkelt werden. Die Wissenschaftler untersuchten, welche Auswirkungen isometrisches Training der unteren Extremitäten auf den Blutdruck und andere kardiovaskuläre Parameter hat und welche Rolle dabei die Trainingshäufigkeit spielt.

Isometrisches Training der unteren Extremitäten ging demnach mit einer Blutdrucksenkung einher. Bei Personen, die nach dem vierwöchigen Basistraining regelmäßig weitertrainierten, blieb die Senkung des systolischen Blutdrucks und des mittleren arteriellen Drucks auch nach 8 Wochen erhalten – vor allem bei den Personen, die die Trainingshäufigkeit von dreimal pro Woche beibehielten.

deutschesgesundheit-sportal.de/2026/10/26/blutdrucksenkung-durch-isometrisches-training-dranbleiben-lohnt-sich/

Übungsanleitungen zum isometrisches Training im Internet:

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Übungen für jeden geeignet sind. Teilweise gibt es in den Videos Hinweise, bei welchen Vorerkrankungen man die jeweilige Übung nicht machen sollte. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt bevor Sie die Übungen ausführen! Wenn Sie untrainiert sind, fangen Sie lieber mit kürzeren Halte-Zeiten an und steigern sich. Auch das ist ein Erfolg. Überfordern Sie sich nicht, das demotiviert die meisten.

youtube.com/watch?v=TTmGnryIMY&t=6s

youtube.com/watch?v=Fu3mMK2szoA

youtube.com/watch?v=JBrKujihboE

youtube.com/watch?v=9nm80hwEtVw

youtube.com/watch?v=I2XBbmMqKBs

youtube.com/watch?v=dusYT44ltA8

Viel Spaß!

Mitteldeutsche Hausnotruf und Service gGmbH

Deutsches Rotes Kreuz

AKTIV LEBEN. ABER SICHER.
DRK Hausnotruf – Schnelle Hilfe rund um die Uhr

Vereinbaren Sie eine kostenfreie Beratung unter **08000 365 000** oder konfigurieren Sie Ihre individuelle Lösung auf www.drk-hnr.de.

Bremer Straße 10d | 01067 Dresden

Libre

www.einfachzuckermessen.de

Alle Rechte vorbehalten. Libre, die Form und das Erscheinungsbild des Sensors sowie damit zusammenhängende Marken sind Marken von Abbott.
©2026 Abbott. ADC-26101049 v1.0

Abbott

Anmeldung fürs Infoblatt: www.diabetes-netzwerk-sachsen.de

Der DDB braucht dich! Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/

Spenden an den DDB www.diabetikerbund-sachsen.de/spenden/

Herausgeber: DiabetesNetzwerk Sachsen | www.diabetes-netzwerk-sachsen.de · Ansprechpartner: Deutscher Diabetiker Bund – Landesverband Sachsen e.V. | www.diabetikerbund-sachsen.de
Striesener Str. 39 | 01307 Dresden | info@diabetikerbund-sachsen.de · Gestaltung und Versand: MWD | www.medien-werbung-design.de | Janine Beyer | Henricistraße 1 | 01139 Dresden