



© Bettina Weiner

Unbedingt reichlich Nüsse auf den Speiseplan

Nüsse sind gesunde Lebensmittel – sie enthalten hochwertiges Fett und Protein sowie sattmachende Ballaststoffe und das Zellschutzvitamin Vitamin E. Wissenschaftler aus Boston in den USA interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob Patienten, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, davon profitierten, wenn sie viele Nüsse in ihren Speiseplan integrieren. Die Wissenschaftler erfassten den Nusskonsum von Typ-2-Diabetes-Patienten und ermittelten, ob die Höhe des Nussverzehr in einem Zusammenhang mit dem Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und der Sterblichkeit der Patienten stand.

Regelmäßige Abfrage des Nussverzehr bei mehr als 15000 Typ-2-Diabetes-Patienten

Zur Analyse standen 16217 Frauen und Männer mit Typ-2-Diabetes zur Verfügung. Mithilfe von einem Verzehrshäufigkeitsfragebogen erfassten die Wissenschaftler alle zwei bis vier Jahre, ob und wenn ja, wie viele Nüsse die Studienteilnehmer verzehrten.

Nüsse schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und vorzeitigem Tod

Die Ergebnisse zeigten, dass ein höherer Nussverzehr das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und die Sterblichkeit minderte. Typ-2-Diabetes-Patienten, die pro Woche fünf oder mehr Portionen Nüsse verzehrten (eine Portion = 28 g), wiesen im Vergleich zu den Patienten, die weniger als eine Portion Nüsse pro Monat verzehrten, ein um 17 Prozent reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, ein um 20 Prozent reduziertes Risiko für koronare Herzkrankheiten, ein um 34 Prozent vermindertes Sterberisiko aufgrund von Herz-Kreislauf-Krankheiten und ein um 31 Prozent vermindertes allgemeines Sterberisiko auf.

Besonders Baumnüsse sollten auf den Speiseplan

Besonders der Verzehr von Baumnüssen schützte die Gesundheit der Typ-2-Diabetes-Patienten. Zu den Baumnüssen zählen zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln. Die Wissenschaftler

konnten die gesundheitlichen Vorteile, die für die Patienten durch den Nusskonsum resultierten, auch dann sehen, wenn sie Untergruppen bildeten, bei denen die Personen zum Beispiel getrennt nach ihrem Rauchstatus, der Qualität ihrer Ernährung oder der Dauer ihrer Diabeteserkrankung analysiert wurden.

Die Ergebnisse dieser Analyse zeigen, dass Nüsse ein äußerst wertvolles Lebensmittel für Typ-2-Diabetes-Patienten sein könnten: denn diejenigen, die viele Nüsse verzehrten, erlitten deutlich seltener als Nuss-Verweigerer unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder verstarben aufgrund von Krankheiten von Herz und Gefäßen oder anderen Ursachen. Besonders der Verzehr von Baumnüssen wie Walnüssen und Haselnüssen schützte die Patienten. Wir berichteten bereits über eine weitere Studie, bei der speziell Walnüsse gut abschnitten und bei Frauen im Zusammenhang mit einem niedrigeren Diabetesrisiko standen

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Hülsenfrüchte schützen vor Diabetes

Zu den Hülsenfrüchten zählen beispielsweise Linsen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen. Sie sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen und weisen dazu wenig Fett und Kalorien auf. Studienergebnisse zeigen, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten hilfreich ist, um sich vor Krankheiten zu schützen und ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten.

In einer spanischen Studie unter Zusammenarbeit zahlreicher spanischer Forschungsinstitute und Universitäten wurde jetzt untersucht, ob der Verzehr von Hülsenfrüchten auch vor einer Erkrankung an Diabetes Typ 2 schützen kann und wenn ja, welche Sorten von Hülsenfrüchten hierfür besonders geeignet sind.

An der Studie nahmen 3349 Personen teil, die bei Einschluss in die Studie kein Diabetes aufwiesen. Zu Beginn der Studie und in den Folgejahren wurde die Ernährung der Studienteilnehmer erfasst. Innerhalb einer Nachbeobachtungszeit von etwa 4,3 Jahren entwickelten 266

der 3349 Personen Diabetes. Diejenigen Personen, die am meisten Hülsenfrüchte verzehrt hatten, wiesen im Vergleich zu den Personen mit dem niedrigsten Verzehr von Hülsenfrüchten ein um 35 Prozent reduziertes Diabetesrisiko auf. Speziell der Verzehr von Linsen stellte sich als günstig heraus: der Vergleich von Personen mit dem meisten und dem niedrigsten Verzehr von Linsen deckte auf, dass das Diabetesrisiko der Personen mit dem meisten Linsenverzehr um 33 Prozent reduziert war. Auch für den Verzehr von Kichererbsen konnte ein Trend hin zu einem risikomindernden Effekt gesehen werden.

Verzehrte eine Person eine halbe Portion mehr an Hülsenfrüchten und im Austausch dafür eine gleich große Menge an Eiern, Brot, Kartoffeln oder Reis weniger, wirkte sich dies ebenso günstig auf das Risiko für Diabetes aus.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten, insbesondere von Linsen, kann den Ergebnissen dieser Studie zufolge vor einer Erkrankung an Diabetes Typ 2 schützen. Da mit dem Verzehr von Hülsenfrüchten weitere positive Effekte einhergehen, kann ein hoher Verzehr uneingeschränkt empfohlen werden.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Glukose messen, aber richtig! Neuer Leitfaden gibt Empfehlungen

Das Glukosemonitoring spielt in der Therapie von Menschen mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 eine große Rolle. Vor allem Diabetes-Patienten, die Insulin spritzen und die Dosis selbstständig an den Bedarf anpassen, müssen täglich ihren Glukosespiegel messen, um eine Stoffwechsellage zu vermeiden. Den Betroffenen stehen dabei zwei Methoden zur Verfügung: die Selbstmessung des Glukosewertes im Kapillarblut mithilfe eines kleinen Blutzuckermessgeräts.

ckermessgeräts sowie einer Stechhilfe (SMBG) und die kontinuierliche Glukosemessung (CGM bzw. FGM), bei der mithilfe von Sensoren über eine dünne Nadel im Unterhautfettgewebe rund um die Uhr die Gewebezuckerwerte gemessen werden. Der VDBD-Leitfaden enthält zu beiden Arten der Glukosemessung detaillierte Informationen, Anleitungen zur Durchführung, aber auch Hinweise zu möglichen Fehlern, die bei den Messungen gemacht werden können.

Die klassische Selbstmessung des Blutzuckerspiegels kommt sowohl bei Patienten mit Typ-1- als auch bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zum Einsatz, vor allem sofern der Messwert eine konsequente Handlung erfordert. Eine Verbesserung der Stoffwechsellage wird bei Menschen mit Typ-2-Diabetes in erster Linie über einen veränderten Lebensstil und orale Antidiabetika erreicht. Das Risiko einer Unterzuckerung ist bei diesen Patienten geringer, weshalb eine kontinuierliche Messung der Glukose meist nicht notwendig ist und deren Kosten von der Krankenkasse auch nicht übernommen werden. „Gerade bei einer lebensstilverändernden Therapie, die auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung setzt, bietet die klassische Selbstmessung jedoch die unverzichtbare Möglichkeit, die Wirksamkeit der Lebensstiländerungen zu überprüfen“, so Dr. rer. medic. Nicola Haller, Vorstandsvorsitzende des VDBD.

Die kontinuierliche Glukosemessung kommt vor allem bei Menschen mit Diabetes Typ 1 zum Einsatz. „Die Geräte zur kontinuierlichen Glukosemessung, kurz CGM/FGM, können den Alltag der Betroffenen und den Umgang mit der chronischen Erkrankung immens erleichtern. Sie bieten eine Fülle an Zusatzinformationen und bieten einen Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Glukoseverlaufs“, erläutert Elisabeth Schnellbächer, eine der drei Autorinnen des Leitfadens und erfahrene Diabetesberaterin. Die Patienten erfahren dank der kontinuierlichen Messung, wie sich ihre Gewebezuckerwerte im Tages- und Nachtverlauf verändern und können rechtzeitig alarmiert werden,

wenn Unter- oder Überzuckerungen drohen. „Diabetes-Patienten, die ein CGM verwenden, sollen jedoch auch dazu in der Lage sein, die klassische Selbstmessung der Blutglukose durchzuführen“, so Schnellbächer. „So ist es zum Beispiel sinnvoll bei zu niedrigen, zu hohen oder nicht erklärbaren Werten, eine Kontrollmessung mit Blutzuckermessgerät und Stechhilfe durchzuführen.“

Damit die Blutzucker-Selbstkontrolle korrekt durchgeführt, die technischen Hilfsmittel sicher angewendet und so eine erfolgreiche Therapie erreicht werden kann, müssen die Diabetes-Patienten geschult werden. „Nur wer seine gemessenen Blutzuckerwerte richtig interpretieren und einschätzen kann, ist auch in der Lage, eventuell notwendige Konsequenzen zu ziehen, wie beispielsweise das zusätzliche Spritzen von Insulin bei einer Überzuckerung und die Behandlung mit schnellwirksamen Kohlenhydraten bei niedrigen Blutzuckerwerten“, ergänzt Dr. Haller.

Mit dem neuen Leitfaden zur Glukose-Selbstkontrolle in Beratung und Therapie gibt der VDBD Diabetesberaterinnen und Diabetesassistentinnen und weiteren Health Care Professionals fachlich fundierte Informationen zum Thema an die Hand. Damit die Beraterinnen das Wissen im Alltag gut anwenden und an ihre Patienten weitergeben können, wird der Leitfaden durch praxisnahe Tipps ergänzt. Zwar richtet sich der Leitfaden in erster Linie an Fachkräfte in der Diabetesversorgung, aber auch Diabetes-Patienten enthalten darin wertvolle Hinweise und gut verständliche Hilfestellungen.

Der Leitfaden zur Glukose-Selbstkontrolle in Beratung und Therapie kann seit dem 31. Mai 2019 kostenlos auf der VDBD-Homepage abgerufen und heruntergeladen werden.

http://vdbd.de/Downloads/190516_VDBD_Leitfaden_Glukose_Selbst.pdf



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

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Diabetes Kongress 2019 DDG: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de



Die Fett-Lüge: Wie Sie mit gesundem Fett Ihren Körper heilen: www.focus.de



Die Alzheimer-Lösung: US-Top-Neurologen entwickeln „Neuro-Plan“ aus fünf Faktoren: www.focus.de



Typ-2-Diabetes: Höheres Risiko für Leberkrankheiten: www.doccheck.com/de



Diabetes: Ist Typ 1 als erster weg?: www.doccheck.com/de



Wie führt Dauerstress zu Übergewicht?: www.diabetesinformationsdienst-muenchen.de



Veranstaltungen:

www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine



Newsletteranmeldung:

www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!