



© Bettina Gärtner

Klimawandel und Hitze: Was bedeutet das für Menschen mit Diabetes?

Die Zunahme an Hitzeperioden im Zuge des Klimawandels kann für Menschen mit Diabetes kritischer sein als für stoffwechselfgesunde Menschen. Das gilt besonders im höheren Alter. Der Beitrag „Hitze und Diabetes“ von diabinform.de beschäftigt sich mit hilfreichen Tipps für Menschen mit Diabetes und zeigt gleichzeitig, wie ein gesunder und ebenso klimafreundlicher Lebensstil aussehen kann. Die Informationen sind ebenfalls anschaulich in den Videos „Hitze bei Diabetes: So reagiert der Körper“, „6 Tipps bei Hitze“ und „Nachhaltig und gesund leben“ aufbereitet.

„Eines der Hauptprobleme in Bezug auf Diabetes und Hitze ist das Risiko, dass der Blutzuckerspiegel steigt oder fällt und Hyperglykämien oder Hypoglykämien verursacht. Menschen mit Diabetes haben zudem ein höheres Risiko für Hitzeerschöpfung“, erläutert Dr. Alexandra Schneider, Leiterin der Forschergruppe Umweltrisiken am Institut für Epidemiologie bei Helmholtz Munich. „Diese kann auftreten, wenn der Körper bei hohen Temperaturen, häufig zusammen mit körperlicher Anstrengung, nicht über ausreichend Flüssigkeit und Salze verfügt und mit der Kühlung somit überfordert ist. Er kann folglich nicht genug schwitzen und versucht, sich auf andere Weise zu kühlen. Aus diesem Grund sollten Menschen mit Diabetes ihre Flüssigkeitsaufnahme bei warmem Wetter erhöhen, indem sie den ganzen Tag über regelmäßig Wasser trinken, um den Verlust auszugleichen, wenn der Körper versucht, sich durch Schwitzen abzukühlen,“ so Alexandra Schneider.

Hören Sie hierzu auch den neuen Podcast mit Dr. Alexandra Schneider: „Klimawandel und Hitze – was bedeutet das für unsere Gesundheit?“ – zu finden auf allen gängigen Streamingdiensten.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Menschen mit Diabetes besser und zielgerichteter zu Ernährung beraten

Neben der Bewegung ist die Ernährung eine Grundsäule in der Beratung von Men-

schen mit Diabetes Typ 2. Das Ernährungsverhalten beeinflusst den Stoffwechsel und kann ganz unmittelbar zur Verbesserung oder Verschlechterung eines Diabetes mellitus und dessen Folgeerkrankungen beitragen. Da in der Ernährungsforschung stets neue wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen werden, hat der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) seine Ernährungsbroschüre aktuell überarbeitet und um wichtige und neue therapierelevante Aspekte erweitert.

Zu seinem 30-jährigen Bestehen veröffentlicht der VDBD eine Neuauflage seiner Ernährungsbroschüre. Als hilfreiche Grundlage für die Diabetesberatung richtet sie sich an bereits ausgebildete oder in Weiterbildung befindliche Diabetesfachkräfte. Die Broschüre vermittelt nicht nur die wichtigsten Grundlagen zur Ernährung, sondern darüber hinaus tiefere wissenschaftliche Neuerungen, sowie mehr Hintergrundinformationen – beispielsweise zu Mikronährstoffen. „Seit der Publikation der letzten Broschüre haben sich neue Erkenntnisse und Konzepte ergeben, die unbedingt in die tägliche Beratung von Diabetespatientinnen und -patienten mit einfließen müssen“, erläutert VDBD-Vorsitzende und Co-Autorin der Broschüre Dr. rer. medic. Nicola Haller.

Bessere Kommunikation – nachhaltiger Therapieerfolg

Basis für das neue Werk ist der methodische Ansatz der Partizipativen Entscheidungsfindung (PEF). Denn das Thema Essen und Trinken ist ein überaus privates Thema, mit dem in der Diabetesberatung sensitiv umgegangen werden muss. „Die PEF kann sich nach den individuellen Bedürfnissen, den jeweiligen kognitiven Fähigkeiten und Sprachkenntnissen der Patientinnen und Patienten richten und bietet Hilfestellung statt Anweisungen an“, erklärt Haller. „So kann die Ernährungstherapie individuell erfolgen und nachhaltiger wirken.“ Die Broschüre hält hierzu konkrete Kommunikationshilfen bereit.

Maßgeschneiderte Ernährung für jeden Stoffwechsel

Ebenfalls neu hinzugekommen ist die Differenzierung nach verschiedenen Diabetes-Subtypen und die entsprechenden

Ziele der Ernährungsinterventionen. „Ernährungsempfehlungen können nicht für jeden Stoffwechsel gleichermaßen gelten oder pauschal formuliert werden“, erklärt Co-Autorin Dipl. oec. troph. Birgit Schareck. Die neue Ernährungsbroschüre trägt dem Rechnung, indem sie gezielt auf diese Diabetes-Subtypen eingeht und eine zielgruppenspezifische Ernährungsberatung in Einklang mit der jeweiligen Therapie empfiehlt. „Außerdem werden verschiedene neue erfolgversprechende Therapieoptionen, wie Hafertage, Eiweißersatz-Mahlzeiten, Intervall-Fasten und mediterrane Ernährung beschrieben“, so Schareck.

Bisher wenig beachtet: Der Einfluss von Zusatz- und Mikronährstoffen

Bisher wurde den Nahrungsmittel-Zusatzstoffen und Aromen, die vorwiegend in verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, wenig Aufmerksamkeit in der Ernährungsberatung geschenkt. „Der Einfluss der Aromaten und Konservierungsmittel hat jedoch direkten Einfluss auf das Kauf- und Konsumverhalten und in letzter Konsequenz dann auf den Blutzucker, auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen,“ erläutert Co-Autorin Susanne Müller. Ebenso sei der Einfluss von Mikronährstoffen nicht zu unterschätzen: „Ein Vitamin-D-Mangel kann dafür sorgen, dass bei einem Menschen mit Diabetes Typ 1 das Insulin nicht mehr sensitiv wirkt und deutlich höhere Insulingaben notwendig werden“, führt Müller aus. Menschen mit einem Typ-2-Diabetes und Adipositas benötigen per se mehr Vitamin B12. Auch das orale Diabetikum Metformin erhöht den Vitamin-B12-Verbrauch deutlich.

Quelle: VDBD

Broschüre als PDF herunterladen:

https://www.vdbd.de/fileadmin/portal/redaktion/Publikationen/VDBD_Diabetes-und-Ernaehrung_Webversion.pdf





Revitalisierung des Bündnisses Gesundheit im Freistaat Sachsen

24 Jahre nach der Gründung des Bündnisses Gesundheit 2000 im Freistaat Sachsen – die damalige Reaktion von Institutionen ärztlicher und nichtärztlicher Berufe auf überstürzte Gesetzesvorhaben der Bundesregierung zur Gesundheitsreform – wurde dieses gestern von beteiligten Kammern und Fachverbänden wieder ins Leben gerufen.

Systemimmanente Strukturen und finanzielle Anreize, die zu Fehlentwicklungen und qualitativ schlechter(er) Versorgung führen, Fachkräftemangel im ärztlichen wie auch im nichtärztlichen Bereich, eine zunehmende Kommerzialisierung des Gesundheitswesens, überbordende Bürokratie, eine oftmals nicht funktionierende Digitalinfrastruktur, Arzneimittelengpässe, Synergieverluste an den Sektorengrenzen (ambulant/stationär/Rehabilitation) und davon galoppierende Kosten veranlassen den Gesetzgeber zu immer mehr gesetzlichen Regelungen, ohne dabei die Expertise der Heilberufekammern und der Fachverbände in geeigneter Form einzubinden.

Ziel des Bündnisses – damals wie heute – ist es, Gesundheitspolitik aktiv mitzugestalten. Dazu gehört, eine breite Öffentlichkeit von Patienten, die Angehörigen der Gesundheitsberufe und die Politik landesweit über Regierungspläne zu den anstehenden Reformen und deren zu erwartenden Folgen zu informieren und zu sensibilisieren, um eine Gefährdung des Versorgungs- und Betreuungsniveaus in Deutschland zu verhindern. Das Bündnis Gesundheit im Freistaat Sachsen will weiterhin einen konstruktiven Dialog führen, um mit Sachverstand, Konzepten und Alternativen notwendige Reformen im Gesundheitswesen voranzubringen.

Zum Sprecher des Bündnisses wurde der Präsident der Sächsischen Landesärztekammer, Erik Bodendieck, gewählt; Stellvertreter ist Toralf J. Beier, Geschäftsführer Landesgruppe Mitte des Verbandes für Physiotherapie e.V. (VPT).

Quelle: Sächsische Landesärztekammer Netzwerk "Ärzte für Sachsen"

Granatapfelschalenextrakt reduziert Entzündungsfaktoren und oxidativen Stress bei Typ-2-Diabetes

Eine aktuelle Studie hat die Wirksamkeit von Polyphenolen aus Granatäpfeln als adjuvante Diabetestherapie untersucht. Untersucht wurden Entzündungsfaktoren, Biomarker für oxidativen Stress, Lipidprofile und die Gesamtantioxidationskapazität. Typ-2-Diabetes (T2D) geht häufig mit Hyperglykämie, Fettstoffwechselstörung, oxidativem Stress und Entzündungen einher, alles bekannte Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Polyphenole aus Granatapfelschalen können hypolipämische, antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen entfalten. Bisher fehlen jedoch klinische Studien zu den antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkungen bei Menschen mit Diabetes.

Das Potenzial von Granatapfelschalenextrakt (PoPEX) zur Bekämpfung von Entzündungen und oxidativem Stress bei Menschen mit T2D wurde nun von Wissenschaftlern aus Serbien und Bosnien/Herzegowina untersucht. Hierzu wurde eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit erwachsenen T2D-Patienten durchgeführt, die 8 Wochen lang mit PoPEX oder Placebo behandelt wurden. Die Behandlung mit PoPEX zeigte eine signifikante Reduktion von Entzündungsfaktoren (IL-6, TNF-, hsCRP), Biomarkern für oxidativen Stress (TBARS, NO₂-, O₂-) und Homocystein, während die Gesamtantioxidationskapazität erhöht wurde. Darüber hinaus wurde in der PoPEX-Gruppe eine signifikante Verbesserung des Lipidprofils beobachtet. Zusätzliche Analysen zeigten eine signifikante inverse Korrelation zwischen den Abnahmen aller gemessenen Entzündungsmarker und der Gesamtantioxidationskapazität in der PoPEX-Gruppe.

Granatapfelschalenextrakt kann Diabetestherapie unterstützen

Die 8-wöchige Verabreichung von Granatapfelschalenextrakt hatte bei Menschen mit Typ-2-Diabetes demnach positive Auswirkungen auf den Entzündungsstatus und die Biomarker für oxidativen Stress, so das Fazit der Autoren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Presseschau

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

Der Insulin-Salat
www.doccheck.com



Immer mehr Zucker in Erfrischungsgetränken für Kinder
www.maz-online.de/



Sommer-Spickzettel sorgt für entspanntes Eis-schlecken
www.diabinfo.de



Warum Sie gerade bei Hitze scharf essen sollten
www.focus.de



Diabetes ist Kopfsache
www.doccheck.com



Langzeitrisiko für Schwangerschaft-Diabetes erhöht 60 Prozent nehmen Nachsorge nicht wahr
www.ddg.info



Der DDB braucht dich! Mach mit!

www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Newsletteranmeldung:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla

