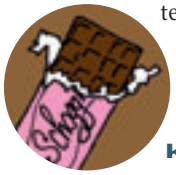
Aufgeklärt – häufige Irrtümer über Diabetes

Obwohl oder gerade weil Diabetes eine häufige Krankheit ist, gibt es dazu zahlreiche Behauptungen und Meinungen in der Bevölkerung, die nicht unbedingt stimmen. Einige verbreitete Irrtümer sollen deshalb hier richtiggestellt werden.

von Therese Schwender*

Diabetes ist eine Alterskrankheit

Das ist zum Teil richtig. Diabetes Typ 2 tritt nach wie vor bei älteren Personen häufiger auf, allerdings wurde in den letzten Jahren festgestellt, dass vermehrt auch jüngere Menschen davon betroffen sind. Dies hängt wohl mit den modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und dem hohen Anteil an Personen zusammen, die bereits in jungen Jahren übergewichtig sind. Und Diabetes Typ 1 tritt hauptsächlich in den ersten Lebensjahrzehnten auf, nur selten nach dem 40. Lebensjahr.



Wer zu viel Zucker isst, bekommt Diabetes

Das stimmt nur bedingt. Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 gehört Übergewicht, das durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung entsteht. Zucker an sich macht keinen Diabetes, aber zu viel davon kann zu Übergewicht führen.

Diabetiker dürfen keine Süssigkeiten essen

Auch diese Behauptung ist zu absolut formuliert. Menschen mit Diabetes müssen auf ihr Gewicht achten, daher sollten sie Süsses nur in einem begrenzten Mass geniessen. Ganz verzichten sollten sie auf Süssgetränke, da diese sehr viel Zucker enthalten.

Insulinbehandelte Diabetiker dürfen keinen Sport treiben

Im Gegenteil. Sport ist ein entscheidender Bestandteil der Behandlung von Diabetes, trägt er doch wesentlich dazu bei, das Gewicht zu reduzieren und dann auch zu halten. Hochleistungssport ist jedoch für Menschen, die mit Insulin behandelt werden müssen, nicht ideal.

Betroffene, die auf Insulin angewiesen sind, müssen zudem Bescheid darüber wissen, was sie bei einer allfälligen Unterzuckerung zu tun haben. Dann steht auch hier der sportlichen Aktivität nichts im Weg.

Diabetiker dürfen wie Nichtdiabetiker Auto fahren

Das trifft nicht zu, falls Diabetiker mit Medikamenten behandelt werden, die Unterzuckerungen verursachen können (Sulfonylharnstoffe, Insulin). Diese Patienten müssen vor Antritt der Fahrt ihren Blutzuckerspiegel messen und dürfen nur losfahren, wenn er über 5 mmol/l liegt. Auch müssen sie während einer längeren Fahrt wiederholt den Blutzucker kontrollieren und immer Glukose (Traubenzucker) in Griffnähe haben. Gewerbemässiger Personentransport (Taxi, Busse) ist in diesen Fällen nicht oder nur eingeschränkt möglich.

Diabetiker dürfen keinen Alkohol trinken

Auch hier gilt: In Massen genossen, ist nichts dagegen einzuwenden. Allerdings ist zu bedenken, dass Alkohol viele Kalorien enthält. Bei Patienten, die sich Insulin spritzen müssen, besteht die Gefahr einer Unterzuckerung, wenn sie mit dem Alkohol nicht gleichzeitig auch Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Ein seelischer Schock kann Diabetes verursachen

Das stimmt nicht. Diabetes Typ 1 ist eine genetisch bedingte Autoimmunerkrankung und Diabetes Typ 2 eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung. Ein seelischer Schock kann nicht dazu führen, dass sich bei einer Person eine Veranlagung zu Diabetes entwickelt. Ein extremer seelischer Schock führt jedoch zur Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol, die den Blutzucker erhöhen und damit einen unterschwellig vorhandenen Diabetes zum Ausbruch bringen können.

Zimt ist eine wirksame Ergänzung in der Diabetesbehandlung

Das ist ein sehr umstrittenes Thema. In einer Studie mit 60 Patienten, das heisst einer relativ kleinen Gruppe, führte Zimt (ca. 3 g pro Tag) zu einer bescheidenen Senkung des Blutzuckers. Untersuchungen bei einer grösseren Anzahl an Patienten konnte dies jedoch nicht bestätigen.

ILLUSTRATIONEN: WA-DESIGN

*Therese Schwender ist ausgebildete Tierärztin und arbeitet heute als Medizinjournalistin. Sie lebt in Römerswil (LU).