

Diabetes wird leichter.

Bessere Blutwerte – weniger Gewicht

Seit Januar 2006 gibt es auf dem Büchermarkt den neuen Ratgeber für Diabetiker „Diabetes wird leichter“. Die Redaktion von ZUCKER sprach mit der Autorin Maren Krüger.

[ZUCKER] Frau Krüger, was war der Anlass für Sie, diesen Ratgeber zu schreiben?

[MAREN KRÜGER] Die Zahl der Diabetiker wächst explosionsartig, nicht nur bei uns, sondern weltweit. Mehr als sechs Millionen Menschen sind allein in Deutschland davon betroffen und die Zukunftsaussichten sind nicht gerade rosig.

[ZUCKER] Spüren Sie auch bei Ihrer Tätigkeit als Oecotrophologin diesen dramatischen Anstieg der Diabeteshäufigkeit?

[MAREN KRÜGER] Über 90 Prozent aller Diabetiker haben Typ 2-Diabetes – also eine Diabetesform, die vorrangig durch ungünstige Ernährung und zu wenig Bewegung verursacht wird. Durch eine Änderung der Lebensweise kann jeder Diabetiker den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen und damit an Lebensqualität gewinnen. In meiner Beratungstätigkeit stelle ich immer wieder fest, dass es Betroffenen sehr schwer fällt, die Empfehlungen zur Lebensstiländerung, wie die Gewichtsabnahme, die Reduktion und Umstellung des Essens, die tägliche Bewegung, in ihrem Alltag umzusetzen.

[ZUCKER] Was ist die Botschaft dieses neuen Ratgebers?

[MAREN KRÜGER] Ich bin auf eine neue wissenschaftliche Studie gestoßen, die belegt, dass es für Diabetiker eine einfache Möglichkeit gibt, ihre Blutzuckerwerte auch ohne große Veränderung ihrer Lebensweise zu verbessern. Allein durch den täglichen zusätzlichen Genuss einer Vitalkost, einer Mischung aus hochwertigem pflanzlichem und tierischem Eiweiß, sank bei den Studienteilnehmern der Nüchternblutzuckerwert von durchschnittlich 167 mg/dL auf 126 mg/dL. Gleichzeitig verbesserte sich auch das Blutzuckerlangzeitgedächtnis ganz entscheidend. Der HbA_{1c}-Wert sank von durchschnittlich 8,2 auf 7,3 Prozent. Und noch ein Erfolg: Die Wirkung wurde sichtbar, die Teilnehmer wurden schlanker.

Aber der neue Ratgeber gibt auch ganz praktische Hilfe in Form von leckeren, leicht nachzukochenden Rezepten. Wir zeigen einfache Wege zu mehr Wohlbefinden. Natürlich erklären wir auch, was Diabetes ist, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie Diabetiker mit der richtigen Pflege und „Wartung“ ihr Leben noch mehr genießen können als vor der Diagnose.

Ich bin überzeugt, der Ratgeber wird Diabetiker begeistern! ■

IM INTERVIEW:
MAREN KRÜGER



> BUCHTIPP

„Diabetes wird leichter. Bessere Blutzuckerwerte – weniger Gewicht“

Dipl. oec. troph. Maren Krüger,
Dr. med. Gerd Gottschalk,
Dr. Jutta Erxleben-Neis
Moewig-Verlag,
ISBN 3-8118-1896-1,
8,95 Euro

> DIE AUTORIN

Die Diplom-Oecotrophologin Maren Krüger arbeitet seit 1986 als Fachjournalistin vorwiegend in den Bereichen Diabetes mellitus sowie Online-Ernährungsberatung. Seit Dezember 2005 ist sie Geschäftsführerin des Diabetes-Informationszentrums, www.diabetes-informationszentrum.de.

KONTAKT

Maren Krüger
Oerkhaushof 14
40723 Hilden
Maren.Krueger@eb-mk.de