

## Fundiertes Know-how für Menschen mit Diabetes

**Ursachen, Krankheitsbild, Behandlung, Vorbeugung, Ernährung, Sport, Alltag**



Es tut nicht weh, und das ist verheerend. Denn viele Menschen merken jahrelang nicht, dass sie Diabetes haben und benötigen nach der Diagnosestellung umfassende Informationen. Joachim Kunder und Peter Konopka haben in ihrem Buch „Diabetes“ alles Wichtige zusammengefasst.

Der Schwerpunkt liegt auf Typ 2 – früher „Altersdiabetes“ genannt und mit etwa 95 % der häufigste Diabetes-Typ. Heute sind zunehmend junge Erwachsene und sogar Kinder betroffen, denn Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel gehören zu den Hauptrisikofaktoren. Wie nun eine Diabetestherapie aussehen kann, wird leicht verständlich und umfassend geschildert: Entscheidend ist die Gewichtsreduktion durch die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten in Kombination mit mehr Bewegung. Aber auch Behandlungsmöglichkeiten mit Tabletten und der Insulinpumpe werden genau erklärt. Natürlich geht es auch um die Vorsorge durch eigene und ärztliche Kontrollen, Diabetes in der Schwangerschaft und schließlich um den Alltag, Beruf und Sport.

Mit vielen Grafiken, Tabellen und hervorgehobenen Tipps sind medizinische Zusammenhänge leicht nachvollziehbar dargestellt. Ergänzend gibt es Infos zu zusätzlichen Sport-Broteinheiten und Krankheitsfolgen für Nieren, Herz und Füße.

Diabetes – dieser umfassende Ratgeber für Betroffene, Angehörige und gefährdete Personen wurde von zwei Experten verfasst: Joachim Kunder ist Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner sowie Peter Konopka, Internist und Sportmediziner mit Schwerpunkt Sport und Ernährung. ■

**BEZUG** > DIABETES |

DR. JOACHIM KUNDER/DR. PETER KONOPKA |  
BLV BUCHVERLAG | 192 Seiten | 60 Farbfotos |  
14,95 Euro | ISBN 3-8354-0026-6

## Das Frühstücksbuch für Kids

**Kinder brauchen ein Frühstück für einen gesunden Start in den Tag. In dem Ratgeber „Das Frühstücksbuch für Kids“ zeigen die erfahrenen Ernährungsexperten Doris Fritzsche und Ibrahim Elmadfa, wie Eltern mit wenig Stress ihre Kinder an den Frühstückstisch bekommen.**

Das Buch enthält Tipps für den richtigen Umgang mit „Frühstücksmuffeln“, macht Vorschläge für ein leckeres Pausenfrühstück und erklärt, was es mit der Nahrungspyramide auf sich hat. Der Rezeptteil liefert abwechslungsreiche, leicht vorzubereitende Vorschläge für Müslis, Power-Drinks, Brote, Brötchen und Waffeln. Ein Ernährungs-ABC informiert über Inhaltsstoffe verschiedener Lebensmittel und stellt die wichtigsten Vitamine und Mineralien vor.

Die Autoren: Dipl. oec. troph. Doris Fritzsche ist als unabhängige ernährungstherapeutische Beraterin u.a. auch für Kinder und Familien tätig, Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa ist Professor am Institut für Ernährungswissenschaften der Uni Wien. ■

**BEZUG** > DAS FRÜHSTÜCKSBUCH FÜR KIDS |

DORIS FRITZSCHE/IBRAHIM ELMADFA |  
VERLAG EUGEN ULMER STUTTGART | 2006 |  
128 Seiten | 38 Farbfotos |  
30 Grafiken | 9,90 Euro |  
ISBN 3-8001-5168-5



## Diabetes-Risiko-Screening für Neugeborene – Zwischenbilanz



Seit zwei Jahren läuft in Deutschland die internationale TEDDY Studie, die die Ursachen des Diabetes bei Kindern aufdecken soll. Nun gibt es eine erste Zwischenbilanz: Bis Ende November 2006 haben in Deutschland 7.825 Neugeborene an der ersten Stufe der Studie, dem Diabetes Risiko-Screening, teilgenommen. Weltweit waren es 119.126. Damit wurden die für diesen Zeitraum geplanten Zahlen sogar übertroffen.

Beim Risiko-Screening wird anhand einer Blutprobe aus der Nabelschnur geklärt, ob ein Neugeborenes ein erhöhtes erbliches Risiko hat an Typ 1-Diabetes zu erkranken. Bis drei Monate nach der Geburt kann die Untersuchung nachgeholt werden. Mitmachen kann jedes Neugeborene, insbesondere empfiehlt sich die Teilnahme für Kinder, die einen Verwandten mit Typ 1-Diabetes haben, da sie aufgrund der familiären Belastung ein höheres Erkrankungsrisiko mitbringen. ■

### NÄHERE INFORMATIONEN >

INSTITUT FÜR DIABETESFORSCHUNG |  
TELEFON 0800/3383339 |  
TEDDY.GERMANY@LRZ.UNI-MUENCHEN.DE

## Diabetes durch Stress

**Übergewicht und Zigaretten bereiten den Weg für Diabetes. Anscheinend zählt aber auch ein Burnout im Job zu den Risikofaktoren.**

Die steigende Zahl von Zuckerkranken in der Welt führen Experten meist auf die Zunahme des Gewichts in der Bevölkerung zurück. Wissenschaftler der Universität von Tel Aviv sind nun auf einen weiteren, ebenfalls weit verbreiteten Faktor für die Erkrankung gestoßen: Stress im Beruf.

Wie die Forscher in der aktuellen Ausgabe von Psychosomatic Medicine schreiben, ist das Risiko für Diabetes bei Personen mit Burnout beinahe doppelt so hoch wie bei entspannten Angestellten.

Für eine Untergruppe der Arbeiter berücksichtigten die Forscher auch noch den Blutdruck. Wurde dieser Faktor ausgeschlossen, zeigten ausgebrannte Arbeiter sogar ein vierfaches Diabetes-Risiko. Es ist demnach offenbar nicht der Blutdruck, über den Burnout und Diabetes zusammenhängen.

Insgesamt nahmen 677 israelische Arbeitnehmer an der Untersuchung teil. Sie wurden in zwei gleichgroße Gruppen eingeteilt, entweder mit geringen oder zahlreichen Burnout-Symptomen. Im beobachteten Zeitraum von drei Jahren erkrankten 17 von ihnen an Typ 2-Diabetes, elf davon entfielen dabei auf die Gruppe mit hohem Burnout.

Damit liegt der erhöhte Stress im Job in einer vergleichbaren Größenordnung zu anderen Risikofaktoren wie hohem Body Mass Index, Rauchen und ungenügender physischer Betätigung, sagte der Leiter der Studie Samuel Melamed. Der Forscher warnte jedoch davor, Burnout nur im Zusammenhang mit dem Beruf zu sehen. Betroffene Personen könnten eventuell allgemein schlechter mit Stress umgehen. ■

## DiSko-Projekt erhält Förderpreis

Das Projekt „Wie Diabetiker zum Sport kommen“ (DiSko) erhielt den diesjährigen Förderpreis der Stiftung „Der herzkranke Diabetiker“ (DHD) in der Deutschen Diabetes-Stiftung in Höhe von 10.000 Euro.

Bei DiSko handelt es sich um eine zusätzliche Stunde, die in bestehende Schulungsprogramme für Menschen mit Diabetes integriert wird. Nach der Messung von Puls und Blutzucker geht es hier zu einem halbstündigen Spaziergang hinaus an die

frische Luft. Das Ergebnis ist fast immer beeindruckend: Die Messung der Blutzuckerwerte nach sportlicher Betätigung sinken um durchschnittlich 60 mg/dL (3,3 mmol/L). Der tägliche Spaziergang ist somit für Diabetiker geradezu Medizin.

Ins Leben gerufen wurde das DiSko-Projekt 2002 von der AG Diabetes und Sport, dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) sowie von der Firma LifeScan, die das Projekt seit der Ideenentstehung bis heute unterstützt.



## Fit in zehn Minuten ...

Gewinnen Sie eines von 50 Gymnastikbändern und werden Sie zu Ihrem eigenen Fitnesstrainer. Mit nur zehn Minuten Training täglich können Sie Ihre Muskeln dehnen und kräftigen – zu Hause oder unterwegs. Damit Sie gleich loslegen können, liegt dem Gymnastikband eine Anleitung bei, in der Sie Übungen unter anderem für Rücken- oder Hüftmuskulatur finden. Senden Sie einfach die richtige Lösung bis zum 30.04.07 an LifeScan | Alexandra Kerbach | Postfach 1340 | 69141 Neckargemünd | Fax 0800/85 85 777 | Stichwort: Rätsel Z0107

Kaisertitel im alten Rom	Hauptstadt v. Norwegen englischer Adelstitel	amerikanischer Dramatiker, † 1953	Adriainsel Winkel im Raum	Geliebte des Leander	Automat z. Abstempeln von Fahrkarten	Nebenfluss des Arno anhänglich	Lungenluft Volk in Südostnigeria	kurze Reise, Ausflug
Bergsteiger aus Brixen in Südtirol (Reinhold)				Entree ostfries. Hafenstadt				10
		Buchenfrucht Herr der Hölle			Rennpferd niederl. Stadt			4
Halbedelstein Sinnlichkeit			Seevogel Roman von Zola			Großmutter (Kosename) Bodensatz beim Wein		
		Zustand der Not amer. Schauspieler			Kleinigkeit jemenit. Hauptstadt		musikalisches Werk	Glied einer mathematischen Formel
Passionsspielort in Tirol	afghan. Münze Weltraumorganisation		Maul des Wildes Gefrorenes			Farbe eins (engl.)		frz. Hochgeschwindigkeitszug (Abk.)
			Stadt auf Sizilien Autoz. für Rumänien		Haarteil kl. Erbgutträger			
ungelenk italien. Wirtshaus				Stadt an der Weser				11
hilflos, verwirrt				italienischer Ordenspriester		Schülermitverwaltung (Abk.)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----