

Kann denn Eis eine Sünde sein?

Seit Jahren sind Diabetiker und Diabetologen in zwei Lager gespalten. Die einen erlauben gar keinen Zucker oder zuckerhaltige Speisen, die anderen sehen dies als eine „kleine Sünde“ an. Ich selbst gehöre dem so genannten „sündigen“ Lager an, da ich ab und zu auch mal etwas Süßes nasche. Doch möchte ich hier zuerst berichten, warum und wie ich mir das leisten kann.

BERICHT KLAUS-D. PAULL ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR | GETTY IMAGES

Als ich die Diagnose „Sie haben Diabetes“ bekam, dachte ich wie viele andere Betroffene zunächst, dass das süße Leben, das Naschen im Kino oder vor dem Fernseher nun vorbei sei. Heute jedoch weiß ich, dass dies nicht der Realität entspricht. Ich bin ein zufriedener Typ 2-Diabetiker.

Süßes lasse ich mir nicht verbieten

Es ist schon eine große psychische Belastung, wenn gerade junge Menschen ihren Diabetes managen müssen und das Eis zwischendurch der Krankheit zum Opfer fällt. Aber das muss nicht sein. Dank meiner guten Schulung bei meinem Diabetologen und Ernährungsexperten bin ich in der Lage, meine Sünden nachher auch wieder zu kompensieren. Ich habe gelernt, das in den Schulungen vermittelte Wissen in die Praxis um-

zusetzen. Ich kenne meinen Diabetes, ich weiß genau, dass beispielsweise eine kleine Portion Eis (zwei Kugeln) zirka zwei Broteinheiten hat. Bei meiner Einstellung (der HbA_{1c}-Wert liegt zwischen 5,5 und 6) kann ich ab und zu auch mal eine „kleine Sünde“ vertreten und diese im Nachhinein wieder korrigieren. Das sollte aber nicht zur Gewohnheit werden, denn sonst ist der gute HbA_{1c}-Wert schnell dahin. Sie können jetzt einwenden, dass der HbA_{1c}-Wert alleine gar nichts aussagt. Dies stimmt auch irgendwo. Es kommt auf das ganze Bild an. Alle Werte müssen im grünen Bereich sein, insbesondere natürlich das Cholesterin und die Triglyceride.

Spaziergang zum Eiscafé

In der Praxis läuft das wie folgt ab: Es kommt ja meist unverhofft, dass man ein Eis essen geht. Ich habe meine Aus-

rüstung immer bei mir. Bevor ich aus dem Haus gehe, bestimme ich mit meinem OneTouch® UltraSmart® den Blutzucker. Liegt der Wert zwischen 110 mg/dL und 120 mg/dL, kann ich ein Eis essen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Die auftretenden Blutzuckerspitzen lasse ich in diesem Fall einmal unbeachtet, da diese ja nicht die Regel sind. Meist sinkt der Blutzuckerwert während des Spaziergangs zum Eiscafé noch ein wenig. Ich muss dann spätestens zur nächsten Mahlzeit oder frühestens nach drei Stunden wieder messen und gegebenenfalls korrigieren, wie ich es in der Schulung gelernt habe. Meistens kontrolliere und berichte ich aber erst beim nächsten Essen.

Diese Vorgehensweise ist aber die Ausnahme und sollte nur wirklich ab und zu umgesetzt werden, denn sonst ist es keine Liberalität mehr. Wenn die Werte etwas anderes sagen, muss ich mein Eis berechnen und entsprechend abspritzen. Wenn ich nicht genau weiß, wie groß die Portion Eis wird, habe ich auch die Möglichkeit, Insulin nach dem Essen zu geben, da ich ein „Turboinsulin“ für Mahlzeiten verwende. Bei meinem OneTouch® UltraSmart® kann ich Mahlzeiten und Insulinmengen getrennt eingeben und auch zeitlich differenzieren. Dies ermöglicht mir, meine Werte jederzeit zu überprüfen.



Schulung steigert die Lebensqualität

Man sollte seinen Diabetes sehr ernst nehmen – aber auch nicht zu ernst. Ich lasse mir dieses kleine Stück Freiheit, Süßes zu genießen, nicht nehmen, wenn es meine Blutzuckerwerte und das Gesamtbild zulassen. Ich habe gelernt damit umzugehen und Sie können es ebenfalls lernen. Auch für uns Diabetiker ist ein Eis ein lustvolles, soziales Ereignis.

Aber nur ein wirklich aufgeklärter Diabetiker kann richtig entscheiden, ob er ab und zu mal eine kleine Sünde begehen kann oder nicht. Voraussetzung sind die situationsangepasste Bestimmung der Blutzuckerwerte, eine gute Schulung und die richtige Umsetzung des Gelernten in die Praxis.

Ein bekannter Pralinenhersteller hat gesagt: „...der Verzehr von Pralinen oder von Süßigkeiten soll ja auch keine Mahlzeit ersetzen, es ist mehr ein Genuss.“ ■

**Erfahrungsbericht von
ZUCKER-Lesern**

Wenn auch Sie Ihre persönlichen Erfahrungen anderen Menschen mit Diabetes mitteilen möchten, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

**ZUCKER-Redaktionsteam
Alexandra Kerbach
akerbach@ocdde.jnj.com
Telefon 06223/77710**
