

Diabetes – Mythen und Halbwahrheiten

Im Bereich des Diabetes gibt es viele Theorien, die auf Halbwahrheiten, Übertreibungen oder Verzerrungen der Realität beruhen. Ein Beispiel hierfür ist die Auffassung, dass Diabetes eine Strafe der Götter sei, oder die Annahme, dass sich Kinder mit Diabetes anstecken, wenn sie zu viele Süßigkeiten essen. Lesen Sie hierzu weitere Beispiele.

BERICHT DR. BERND THÖLKE, LIFESCAN ABBILDUNGEN LIFESCAN | 4T WERBEAGENTUR



› Der Verzehr von Zucker verursacht Diabetes

In vielen Kulturen wird der Verzehr von zuckerhaltigen Speisen vermieden, sobald ein Diabetes diagnostiziert wurde. In China ist die Annahme verbreitet, dass bereits der Genuss von Tee und Kaffee Diabetes auslösen kann. Dabei ist Diabetes eine Kombination von genetischen Faktoren und Umweltfaktoren und Übergewicht stellt einen bedeutenden Risikofaktor für Diabetes dar. Dennoch ist die Annahme, dass der Konsum von Zucker den Ausbruch von Diabetes wahrscheinlicher macht, weit verbreitet. Sicher trägt dies nicht zum Verständnis von Diabetes bei. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung werden empfohlen zur Kontrolle des Körpergewichts und zur Prävention von Diabetes und seinen Komplikationen.

› Typ 1-Diabetes ist schlimmer als Typ 2-Diabetes

Diese Auffassung geht zurück auf die Zeit vor 1922, als es noch kein Insulin zur Behandlung von Menschen mit Diabetes gab. Typ 1-Patienten hatten bei der Diagnose von Diabetes ohne Insulin meist nur noch wenige Monate zu leben, während ein unbehandelter Typ 2-Diabetes nicht unmittelbar lebensbedrohlich ist und vielfach erst lange nach dem Ausbruch der Erkrankung diagnostiziert wird. Mit den modernen Therapien treten ernste gesundheitliche Probleme jedoch oft bei einem Typ 2-Diabetes auf, der lange Zeit nicht entdeckt wird. In solchen Fällen muss man die Gefährlichkeit von Typ 2-Diabetes höher einstufen als die eines gut eingestellten Typ 1-Diabetes.





› **Menschen mit Diabetes sollten spezielle Diabetiker-Produkte zu sich nehmen**

In manchen Ländern werden Bauchspeicheldrüsen von Schweinen zu Suppe verarbeitet, weil der Verzehr dieser Köstlichkeit mit positiven Effekten im Bezug auf eine bestehende Diabetes-Erkrankung in Verbindung gebracht wird. Hierzulande wird vielfach angenommen, dass Diabetiker nur Produkte zu sich nehmen dürfen, die für sie produziert werden: Diabetikerbrot oder spezielle Süßigkeiten für Diabetiker sind Beispiele dafür. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Erkenntnis, dass eine gesunde Ernährung unabhängig zu sehen ist von der Tatsache, ob ein Mensch Diabetes hat oder nicht. Die Nahrung sollte wenig Fett, Salz und Zucker beinhalten und auf stärke-reichen Komponenten wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten basieren, dazu viel Gemüse und Obst. Spezielle Diabetiker-Nahrung ist meist sehr teuer. Süßigkeiten enthalten oft mehr Fett als herkömmliche Produkte. Und der Zuckeraustauschstoff Sorbit hat bei vielen Betroffenen eine abführende Wirkung.

› **Diabetes ist eine Krankheit der Reichen**

Früher konnten sich nur reiche Menschen eine fett- und kohlenhydratreiche Ernährung leisten, so dass in einigen Kulturen Übergewicht und ein damit einhergehender Diabetes als Status-Symbol angesehen wurde. Unbestritten ist der Zusammenhang zwischen Übergewicht und Diabetes. Dadurch dass sich die Ernährungsgewohnheiten auch in den armen Ländern immer mehr in Richtung fettreiche Kost wandeln, wird dort ein verstärktes Auftreten von Übergewicht beobachtet. Damit verbunden ist ein dramatischer Anstieg von Diabeteserkrankungen in den Entwicklungsländern.



› **Wer keine Medikamente nimmt, hat einen „leichten Diabetes“**

Ein sehr weit verbreiteter Irrtum ist, dass nur derjenige einen schweren Diabetes hat, der auch mit Insulin oder anderen Medikamenten behandelt wird. Dabei können bei allen Diabetikern Folgeerkrankungen auftreten, unabhängig davon, ob mit Insulin behandelt wird oder nicht. Entscheidend für das Risiko von Folgeerkrankungen ist, wie gut der Blutzuckerspiegel eingestellt ist – unabhängig davon, welche Mittel zur Erreichung dieses Ziels eingesetzt werden.





› **Traditionelle Medizin ist sicherer als moderne Behandlungsmethoden, da keine Nebenwirkungen auftreten**

In den westlichen Kulturen wird ein zunehmendes Interesse der Menschen an naturheilkundlichen Verfahren und an traditionellen Heilmitteln deutlich. Die Forschung hat gezeigt, dass es tatsächlich natürlich vorkommende Substanzen gibt, die Blutzucker senkend wirken können, aber gelegentlich auch unerwünschte negative Wechselwirkungen haben mit konventionellen Medikamenten.

Viele ergänzende Therapien wie Yoga, Massage, Meditation und positives Denken sind vielfach nicht akzeptiert und werden daher bei der Behandlung und bei der Prävention von Diabetes nicht eingesetzt. Diese alternativen Therapien sollten auch nicht als Ersatz für konventionelle Therapien angesehen werden, sondern eher als Unterstützung und Ergänzung klassischer Behandlungskonzepte.

› **Wenn Patienten mit Typ 2-Diabetes mit der Insulin-Therapie beginnen, haben sie das letzte Stadium der Krankheit erreicht**

Bei Typ 1-Patienten wird die Insulin-Gabe als lebensrettende Therapie angesehen, während sie bei Typ 2-Patienten oft gefürchtet ist. Als bedrohlich empfunden werden dabei die Diabetes-Komplikationen, wie beispielsweise Hypoglykämien. Die zum Beispiel aus Italien oft berichtete Auffassung, dass Insulin einem Todesurteil gleichkommt, ist nicht zutreffend. Richtig ist, dass bei vielen Typ 2-Patienten der Blutzuckerspiegel nur mit Insulin vernünftig eingestellt werden kann. Oftmals wird auch geäußert, dass Insulin ähnlich wie eine Droge wirke, so dass ein Patient, der auf Insulin eingestellt wird, nicht mehr davon loskomme. Richtig ist, dass Insulin keine Droge ist, sondern ein körpereigenes, natürliches Hormon, das im Organismus von Stoffwechselgesunden produziert wird. Wenn also ein Patient Insulin erhält, dann nur, weil sein Körper nicht in der Lage ist, Insulin in ausreichender Menge oder Wirkung bereitzustellen.



› **Anmerkung** Die in diesem Text vorgestellten Mythen im Zusammenhang mit Diabetes können eine Barriere für eine effektive Behandlung darstellen. Wichtig ist, sie nicht zu ignorieren, sondern sie zu untersuchen und zu erklären.