

Diabetes mellitus = Zuckerkrankheit

7–10% aller Deutschen haben eine Zuckerstoffwechselstörung, die meisten könnten mit Diät, viele sollten mit Tabletten und einige müssen Insulin erhalten, um nicht an den Folgekrankheiten wie Blindheit, Amputation, Dialyse oder Herzinfarkt und Schlaganfall (meist in Kombination mit Bluthochdruck) zu erkranken oder zu sterben.

Da viele Patienten damit gleichzeitig Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung (Cholesterin erhöht) und übergewichtig sind, spricht man von einem metabolischen Syndrom. Das bedeutet, dass sowohl das Gewicht reduziert werden, die Zucker- und Cholesterinwerte gesenkt und der Blutdruck behandelt werden müssen, um sein zukünftiges Krankheits- oder Sterberisiko zu senken.

Im Grunde ist es nicht schwer, da heutzutage sehr viele Angebote der Krankenkassen, Ärztenetze und Fitnessstudios vorliegen. Der Wille ist das Entscheidende, die Einsicht und die Möglichkeiten im privaten und beruflichen Umfeld sollten umgesetzt werden.

Behandlung: es gibt sehr viele unterschiedliche Medikamente, die durch den Diabetologen oder Internisten verabreicht werden.

Die Diät, also die Ernährungsumstellung, die Bewegung und die Gewichtsabnahme sind aber die Grundpfeiler. Daneben kann man mit Antioxidantien, Chrom, Zimt und homoöpathischen Mitteln versuchen, seine Bemühungen zu unterstützen.

Wenn aber schon Gefäß- und Netzhautveränderungen, Nierenfunktionsstörungen, Herzerkrankung und/oder Schlaganfälle vorliegen, ist eine strengere schulmedizinische Behandlung unerlässlich, wenn man eine langfristig bessere gesundheitliche Situation erreichen möchte.