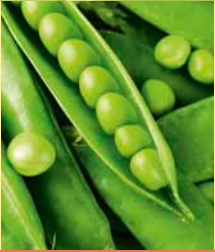
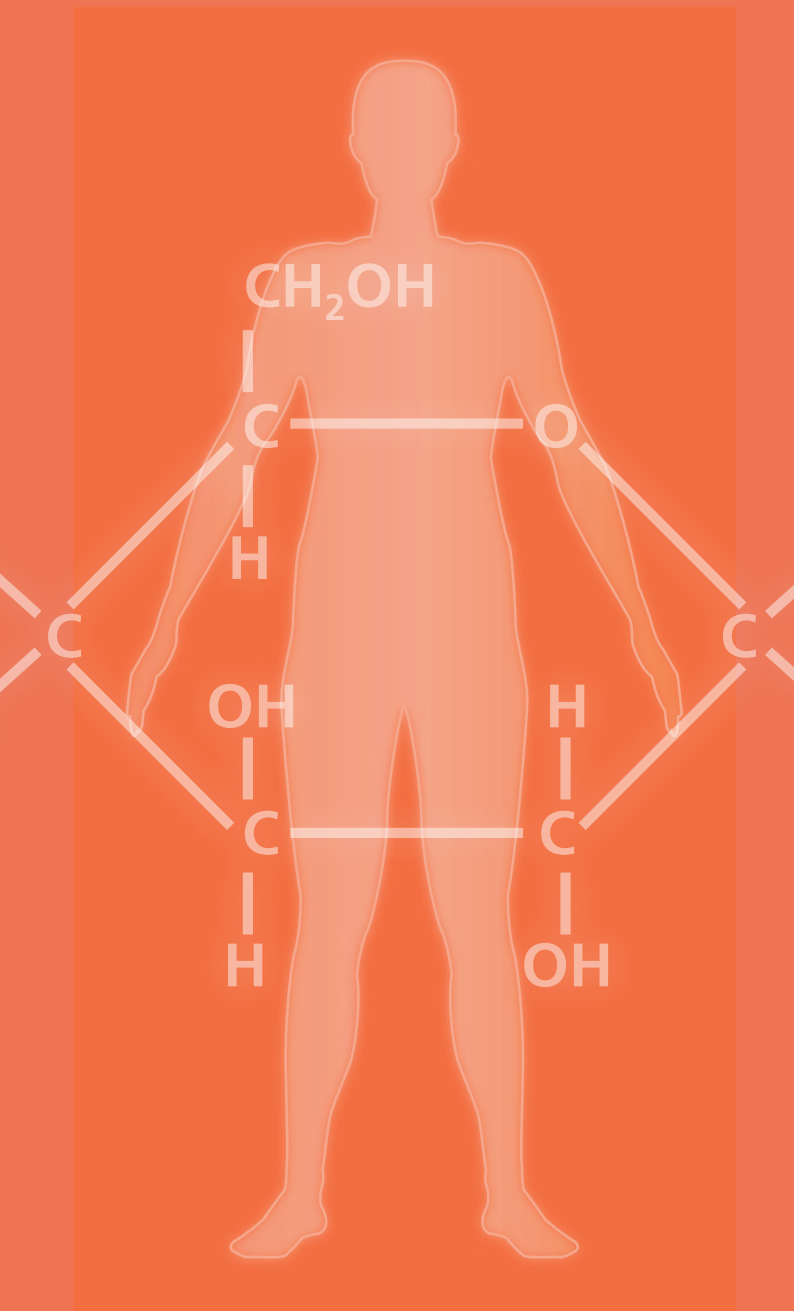




DGE-Infothek



Essen und Trinken bei Diabetes mellitus



Essen und Trinken bei Diabetes mellitus



Die Ernährung spielt bei Diabetes mellitus eine wichtige Rolle. Sie orientiert sich an den Regeln für eine vollwertige Ernährung. Insbesondere bei Diabetes mellitus Typ 2 kann zu Beginn der Krankheit eine vollwertige und dem Energiebedarf angepasste Kost, kombiniert mit Bewegung, als alleinige Therapie ausreichen.

Diabetes mellitus – was ist das?

Diabetes mellitus, im Volksmund häufig Zuckerkrankheit genannt, zeichnet sich durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte (Hyperglykämien) aus. Etwa 5 % der Diabetiker sind an Diabetes mellitus Typ 1 erkrankt, etwa 90 % an Diabetes mellitus Typ 2. Der entscheidende Unterschied: bei Diabetes mellitus Typ 1 produziert der Körper kein Insulin mehr. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzuckerwert senkt. Bei Diabetes mellitus Typ 2 ist anfangs noch genügend Insulin vorhanden, doch der Körper reagiert zunehmend unempfindlicher darauf. Daneben gibt es noch den Schwangerschaftsdiabetes, der schätzungsweise in 5 bis 10 % der Schwangerschaften auftritt.

Wer ist betroffen?

In den letzten Jahren ist die Anzahl der Menschen mit Diabetes mellitus angestiegen. In Deutschland werden etwa 7 Millionen Diabetiker behandelt, 9 von 10 aufgrund eines Diabetes mellitus Typ 2. Doch da diese Form lange unerkannt und damit unbehandelt bleibt, ist von einer hohen Dunkelziffer auszugehen. Die „Volkskrankheit“ Diabetes mellitus tritt in Deutschland schätzungsweise bei etwa 10 % der Bevölkerung auf.