



Expertentipps gegen das Leid mit dem Zucker

Erol Kamisli am 04.05.2018 um 08:00 Uhr

Kreis Lippe. Lippe hat ein gewichtiges Problem: Die Bauchumfänge der Lipperinnen und Lipper wachsen, und mit ihnen wächst die Zahl der Typ-2-Diabetiker. Nur das Wissen um die Zuckerkrankheit stagniert. Daher laden LZ, Ärztekammer Westfalen-Lippe, AOK und das Klinikum Lippe zu einer Diskussionsrunde „Diabetes und Ernährung“ ein. Im Residenz-Hotel Detmold werden Prof. Dr. Andreas Holstein, Oberarzt an der Klinik für Gastroenterologie am Klinikum Lippe, und Hans Joachim Pleuser, Diabetologe aus Detmold, Kurzreferate halten, um anschließend Fragen der Besucher zu beantworten.

Auch zur aktuellen Diskussion um die Zuckersteuer werden die beiden Mediziner sprechen. „Eine solche Abgabe kann ich nur begrüßen, denn dadurch sinkt wahrscheinlich nicht nur der Verbrauch von süßen Softdrinks, sondern die Hersteller entwickeln auch zuckerarme oder gar -freie Produkte“, meint Dr. Pleuser. Eine solche Steuer sei überfällig, betonten die Ärzte.

„Rund acht Prozent der lippischen Bevölkerung leiden an Diabetes“, sagt Prof. Holstein. Und die Zahl der Diabetiker steige immer weiter. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche seien betroffen. Dabei kann man einiges tun, um der Erkrankung vorzubeugen. „Liegt bereits Diabetes vor, hilft die richtige Lebensweise, um die Krankheit einzudämmen und Folgeschäden zu vermeiden“, sagt Prof. Andreas Holstein.

Charakteristisch für Diabetes mellitus, im Volksmund Zuckerkrankheit genannt, sei eine Störung des Kohlenhydratstoffwechsels, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führe. Ursache sei ein Mangel oder eine schlechte Wirkung des Hormons Insulin. Neben der Schwangerschaftsdiabetes gibt es zwei Formen des Leidens: den Diabetes Typ 1 und den Diabetes Typ 2. „Heute ist es möglich, mit Diabetes gut zu leben und damit alt zu

werden", betont Prof. Holstein.

Trotzdem sei die Krankheit nicht harmlos, denn Stoffwechselstörungen könnten zu Spätschäden führen. Rund 90 Prozent der Diabetiker leiden unter dem Diabetes Typ 2. Er wurde früher als Altersdiabetes bezeichnet. Allerdings erkrankten auch immer mehr Kinder und Jugendliche daran. „Die Entwicklung von Diabetes Typ 2 hat viel mit dem Lebensstil zu tun“, erklärt Diabetologe Dr. Pleuser.

Hauptfaktoren seien – neben der genetischen Veranlagung – zu kalorienreiche Ernährung und Bewegungsmangel. Ungesund seien Lebensmittel mit vielen tierischen Fetten und einfachen Kohlenhydraten. Auch Stress und das Alter zählten zu den Risikofaktoren. Selbst wenn in der Familie mehrere Diabetiker seien, das familiäre Risiko also hoch sei, könne die Erkrankung vermieden oder zumindest hinausgezögert werden. „Am wichtigsten sind ein normales Gewicht und reichlich Bewegung“, rät Dr. Pleuser. Die Betroffenen müssten auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten achten.

URL: http://www.lz.de/lippe/kreis_lippe/22129501_Das-Leid-mit-dem-Zucker.html

Copyright © Lippische Landes-Zeitung 2018

Texte und Fotos von lz.de sind urheberrechtlich geschützt.
Weiterverwendung nur mit Genehmigung der Chefredaktion.