



## Hallo Ferien – Ade Zucker

Gehören Sie auch zu den geschätzt 6,7 Millionen Menschen in Deutschland und den 95 % davon, die an Diabetes Typ 2 leiden? Von Ihrem Arzt oder über die Medien erfahren Sie, dass die Krankheit unbehandelt zu Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Schlaganfall führen kann und ein Großteil amputierter Gliedmaßen, Erblindung und Nierenversagen auf das Konto dieser Krankheit gehen.

Diese Botschaft hat Sie möglicherweise zur Annahme geführt, dass es keinen Weg gibt, die Krankheit zu heilen und eine Medikamentengabe unverzichtbar ist. Wer dies aber als gegeben hinnimmt, macht von sich aus keine Anstrengungen mehr, seinen Lebenswandel zu ändern: „Wieso, es bringt doch nichts!“ Stimmt nicht! Nutzen Sie jetzt freie Tage zuhause, an denen Sie nicht im Geschäftsalltag und möglicherweise dem Essen in der Kantine „ausgeliefert“ sind, für den Beginn Ihres Abschieds vom Zucker.

In der renommierten Fachzeitschrift „Diabetologica“ erschien 2011 eine Studie über eine 8-wöchige Diät (1), mit der Diabetes 2 durch alleinige Kalorienreduktion definitiv geheilt werden konnte. Schon nach sieben Tagen hatten sich Nüchternblutzuckerwerte und die Insulinsensitivität der Probanden wieder normalisiert.

Seien Sie sich bewusst, dass viele der Behauptungen im Bezug auf Diabetes durch die pharmagesteuerte Gesundheitsindustrie aufrecht erhalten werden. Wenn bei Ihnen erst kürzlich Diabetes diagnostiziert wurde, sind die Chancen besonders hoch, durch Lebensstiländerung ganz ohne Medikamente auszukommen und frei von Diabetes zu werden (2). Als Kriterium für eine „vollständige Genesung“ wird dabei ein HbA1c-Wert unter 5,7 zugrunde gelegt, der zumindest bei zwei Messungen sowie einer Mindestzeitdauer von 12 Monaten vorhanden sein muss. Der HbA1c-Wert ist der Anteil des "gezuckerten" roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) am Gesamthämoglobin. Er zeigt, wie der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten drei Monate war, unabhängig davon, ob die Zuckerwerte in der Zwischenzeit stark angestiegen oder gesunken sind.

Wenn Ihr Arzt behauptet, selbst dann wären Sie noch krank, machen Sie einen einfachen Check bei einem anderen Arzt, den Sie nicht über Ihre Vorgeschichte informieren. Er wird Ihnen sicher keine diesbezügliche Diagnose stellen. Lassen Sie bei Ihrer jährlichen Vorsorgeuntersuchung auch das C-Peptid bestimmen, auch wenn möglicherweise die Kosten für diesen Wert nicht von Ihrer Krankenkasse übernommen werden. Er gibt Auskunft darüber, wieviel Ihre eigene Bauchspeicheldrüse in der Lage ist, Insulin zu produzieren. Je nach Labor liegt der Wert zwischen 05 µg/l und 3.5µg/l.

Die Zauberworte, um Diabetes durch Änderung des Lebensstils wieder loszuwerden, heißen Ernährung und Bewegung. Die meisten meiner Klienten sind überrascht, dass man sich dabei weder selbst kasteien noch eine Sportskanone werden muss. Starten Sie an freien Tagen zuhause mit drei wohltuenden Basisregeln:

1. Ersetzen Sie Zucker durch Erythrit und vermeiden Sie die industriell hergestellte Fructose (in vielen Lebensmitteln statt Zucker verwendet).
2. Verzichten Sie auf alle Weizenmehl enthaltenden Produkte.

3. Bauen Sie täglich 10 Minuten Bewegung an der frischen Luft in Ihren Alltag ein.  
Zügiges Gehen, Treppensteigen, Rasenmähen, Gartenarbeit oder Schneeschaufeln senkt den Blutzuckerspiegel.

Wenn Sie bei mir zum Gesundheitscoaching kommen, finden wir gemeinsam die für Sie die Ernährungsweise, die sowohl Ihrem Gaumen als auch Ihrem Stoffwechsel schmeckt und die Bewegungsart, die zu Ihrem Typ und Alltag passt.

Noch einige Tage Urlaub zum Verreisen verfügbar?

Kommen Sie an Lifestyle-Urlaubstagen auf den „zuckerfreien“ Geschmack, Termine und Orte finden Sie unter [www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com).

Studien zum Thema

- (1) Diabetologia (2011) 54: 2506. <https://doi.org/10.1007/s00125-011-2204-7>
- (2) Diabetes Care 2014 Dec; 37(12): 3188-3195. <https://doi.org/10.2337/dc14-0874>