

Abnehmen bei Typ-2-Diabetes

Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist zu dick, so auch etwa 90 Prozent der Typ-2-Diabetiker. Meist berichten sie von zahlreichen, gescheiterten **Diätversuchen**.



Das kann sogar mehr schaden als nutzen, denkt man nur ans Herz-Kreislauf-System und den Bewegungsapparat. Leider sind Kilos, die schnell verschwinden, noch schneller wieder auf den Hüften. Typ-2-Diabetikern wird vom Arzt angeraten, etwas an ihrem Gewicht zu tun, damit sich Stoffwechselformparameter verbessern. Nur wie das Unterfangen Abnehmen erfolgreich wird, wissen sie leider nicht. Erklären Sie Betroffenen, dass ab zwei bis drei Kilo aufwärts nur eine langfristige Änderung der Lebensgewohnheiten, kombiniert mit einer bewussten Lebensmittelauswahl sowie regelmäßiger Bewegung die Erfolgsschlüssel sind.

Faktoren für eine gesunde und sinnvolle Diät

Wer mit dem Abnehmen beginnt, verliert zunächst überwiegend Wasser. Je nach Ausgangsgewicht können das drei bis fünf Kilo sein. Was sich über Jahre ansammelt, kann nicht von einem auf den nächsten Monat verschwinden. Motivieren Sie Ihre Kunden, lieber langsam, dafür aber gesund und effektiv die Gewichtsreduktion in Angriff zu nehmen. Auch wenn es zunächst wenig attraktiv erscheint, führt der Weg der kleinen Schritte tatsächlich im Mittel schneller ans Ziel. Zu Anfang kann es sogar ein paar Wochen dauern, bis sich der Körper auf den neuen Lebensstil eingestellt hat und dann die ersten Kilos loslässt. Deshalb ist auch Diät nicht gleich Diät. Bestimmte Rahmenbedingungen helfen zu erkennen, ob es

sich um eine praktikable Form handelt. Die gesunde Abnahme liegt bei einem halben bis einem Kilo pro Woche. Wichtig ist eine abwechslungsreiche, fettbewusste und ballaststoffreiche Lebensmittelauswahl. Täglich sollten zwei Portionen frisches Obst und drei Portionen Gemüse oder Salat auf dem Speisezettel stehen. Kohlenhydrate sind bewusst und vernünftig auf die Mahlzeiten zu verteilen. Wer keine Medikamente einnimmt, die eine Unterzuckerung bewirken, kann die Kohlenhydratmenge am Abend reduzieren. Dies ist jedoch von Mensch zu Mensch verschieden und sollte auch noch einmal mit dem Arzt besprochen und erst dann probiert werden. Eine kalorienreduzierte Kost sollte mindestens 1200 bis 1500 Kilokalorien (10 bis 12 BE) enthalten. Wichtig sind täglich zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit. Alkohol und Süßigkeiten sind kein Bestandteil der Diät. Wer gerne nascht, sollte sie in kleiner Menge ein bis zwei Mal pro Woche als Genussmittel einplanen. Mindestens einmal am Tag ist ein fettarmes Milchprodukt sinnvoll. Ganz wichtig ist regelmäßige, moderate Bewegung, am besten mindestens drei Mal eine halbe Stunde in der Woche.

Tipps im Internet Auf www.diabetesde.org/aktiv_leben/ernaehrungstipps/ finden Betroffene hilfreiche Infos rund ums Essen und Abnehmen bei Diabetes. ■

Kirsten Metternich, Journalistin

Dicksein ist ein ernst zu nehmendes Problem und ein gefundenes Fressen für Blitzdiäten. Getreu dem Motto: „Drei Kilo in einer Woche“ oder „zwei Kilo am Wochenende“, soll es schnell mit dem lästigen Übel bergab gehen. Klingt mehr als verlockend, ist aber alles andere als gesundheitsfreundlich.