

# 10 Regeln für Altersdiabetiker

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 7: **Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557874>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# 10 Regeln für Altersdiabetiker

Wenn Sie das 50. Lebensjahr überschritten haben und unter vermehrtem Durstgefühl, ausgeprägter Mattigkeit, starkem Juckreiz und häufigen Infektionen leiden, dann sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen. Diese Symptome könnten sich als Altersdiabetes herausstellen. Damit Sie sich trotz dieser Krankheit an Ihrem Leben und am Essen erfreuen können, haben wir einige einfache Regeln und Ratschläge aufgeschrieben, die wir Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchten.



**Dem insulinhaltigen Topinambur wird eine anregende Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse zugesprochen.**

Steht die Diagnose auf Alterszucker fest, dann ist dies noch lange kein Grund zur Resignation, aber auch kein Anlass zur Sorglosigkeit. Die wichtigste Forderung, die Diabetiker beachten müssen, ist jene nach einer disziplinierten Lebensweise, die sie vor den Risiken und Folgen der Zuckerkrankheit bewahren kann. Wenn die Ernährung konsequent umgestellt wird, benötigen Altersdiabetiker meist überhaupt kein Insulin.

Die Ernährung des Diabetikers entspricht einer «vitalstoffreichen Vollwertkost». Damit Sie Ihre Ernährungsumstellung einfacher durchführen können, lesen Sie die folgende kleine Aufstellung von Speisen, die gemieden werden sollten, und von solchen, die gegessen werden müssen.

## Dies sollten Sie meiden!

- Alle Produkte aus Auszugsmehlen (Schwarzbrot, Weissbrot, Zwieback, Kuchen, Nudeln, geschälter Reis).
- Fabrikmässig hergestellte Zuckerarten (weisser und brauner Rohrzucker, Trauben- und Fruchtzucker, Ahornsirup, alle mit Zucker gesüßten Speisen und Getränke).
- Obst und Gemüsesäfte sowie gekochtes und eingemachtes Obst. Rohes Obst, besonders süßes, ist nur in begrenzten Mengen erlaubt.

Steht die Diagnose auf Alterszucker fest, dann ist dies noch lange kein Grund zur Resignation, aber auch kein Anlass zur Sorglosigkeit. Die wichtigste Forderung, die Diabetiker beachten müssen, ist jene nach einer disziplinierten Lebensweise, die sie vor den Risiken und Folgen der Zuckerkrankheit bewahren kann. Wenn die Ernährung konsequent umgestellt wird, benötigen Altersdiabetiker meist überhaupt kein Insulin.

• Fabrikfette, da diese ihre fettlöslichen Vitamine und ungesättigten Fettsäuren verloren haben. Dazu zählen im besonderen Margarine und andere raffinierte Öle.

- Tierisches Eiweiss (es verursacht u.a. die Störung des Zuckerabbaus).
- Nicht erlaubt sind Bier, Weine, Sekte, Liköre, gesüßte Aperitifs.

## Dies müssen Sie bevorzugt essen!

- Möglichst viel Frischkost bzw. Lebensmittel in ihrer naturbelassenen Form.
- Vollkornbrote, d.h., das Mehl muss aus dem ganzen Korn hergestellt worden sein – samt Haut (Kleie) und Keimling.
- Naturbelassene Fette (Linolsäure), z.B. Butter und kaltgepresste Öle.
- Sauermilchprodukte.

## Kleine Helfer aus der Natur

Aus dem Garten der Natur empfiehlt Dr. Vogel folgende Heilpflanzen, die bei Diabetes unterstützend wirken können: Helianthus tuberosus (Topinambur) und Löwenzahntinktur.

Lassen Sie sich als Altersdiabetiker nicht von der landläufigen Meinung, die Spätfolgen nicht mehr erleben zu müssen, täuschen. In Wirklichkeit begünstigt ein sorgloser Umgang mit der Krankheit auch die Entstehung von Arteriosklerose, des Herzinfarktes, von Leberschäden und der Netzhautablösung, um nur ein paar schwerwiegende Nachteile zu nennen.

Vorbeugend sollten hier für die Durchblutung des Gehirns Knoblauch und Ginkgo biloba (Geriaforce), für die Unterstützung der Leber die Artischockentinktur Boldocynara und zur Herzmuskelunterstützung die Weissdortinktur eingenommen werden.





**Nebst einer strikten Diät-ein-haltung sind auch Bewegung an der frischen Luft sowie Lebensfreude ausschlaggebend für ein beschwerdefreies Alter mit Diabetes.**

Die folgenden **10 Regeln** sollten Sie als Altersdiabetiker beherzigen:

**1.** Als Diabetiker sollten Sie sich aktiv mit Ihrer Krankheit auseinandersetzen. Besuchen Sie Schulungskurse, auf denen Sie den Umgang mit Ihrer Krankheit auf praktische Weise erfahren. So werden Sie selbst Experte Ihrer Krankheit.

**2.** Lassen Sie sich von Ihrem Arzt Ihren persönlichen Diätplan aufstellen und halten Sie diesen konsequent ein. Ausserdem sollten Sie regelmässig eine nach Möglichkeit klinische Einstellungskontrolle durchführen lassen, auch wenn Sie sich wohl fühlen. Vielleicht kommen Sie sogar ohne Medikamente aus.

**3.** Das Rauchen sollten Sie ganz aufgeben und Alkohol nur mässig geniessen (dieser macht dick und fördert Überzuckerung). Vermeiden Sie Übergewicht. Deshalb kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht in regelmässigen Abständen. Achten Sie darauf, dass der Cholesterinspiegel sich normalisiert.

**4.** Bestehen Störungen in der Nervenleitung oder ist die Blutzirkulation in den Beinen vermindert, sind halbjährliche ärztliche Kontrollen nötig. In diesen Fällen sind eine absolut vorsichtige Fusspflege und ein gutes Schuhwerk unausweichlich.

**5.** Falls die Einnahme von Tabletten und Insulingaben nicht zu vermeiden ist, sollten

Sie diese regelmässig und pünktlich vornehmen. Zusammen mit dem Diätplan ist dies die wichtigste Aufgabe des Diabetikers.

**6.** Führen Sie regelmässig Selbstkontrollen von Blut- und Harnzuckerspiegel durch. Dies sind wichtige Messwerte für die momentane Stoffwechselsituation.

**7.** Sorgen Sie für tägliche Bewegung im Freien. Dadurch verbessern Sie die Zucker-  
verwertung.

**8.** Falls Sie sich einmal bei überdurchschnittlicher körperlicher Belastung, z.B. bei Sport, Gartenarbeit, Wandern, Hausarbeit oder aus sonstigen Gründen, überbeansprucht haben und Zeichen für Unterzucker feststellen, dann sollten Sie zur Vermeidung eines hypoglykämischen Schocks rechtzeitig ein Stück Brot, etwas Obst oder Saft, notfalls ein Stückchen Zucker oder besser Traubenzucker griffbereit haben.

**9.** Diabetiker mit hohem Blutdruck in der Familie sollten besonders streng kontrolliert werden. Wenn bereits ein Nierenschaden eingetreten ist, ist die Blutdrucknormalisierung noch wichtiger als die Blutzuckereinstellung.

**10.** Einmal jährlich sollten Sie zum Augenarzt gehen, der vor allem den Zustand der Netzhaut untersuchen wird. Glaskörperchirurgie und Lasertherapie, rechtzeitig angewendet, bewahren das Augenlicht.