

## Diabetes-Mythen

Menschen mit Diabetes sind eigentlich immer dick, essen zu viel Zucker und müssen täglich Insulin spritzen. Über Diabetes kursieren eine Menge Gerüchte und Ammenmärchen. Vielen Betroffenen fällt es daher schwer, richtige Fakten von weit verbreiteten Irrtümern zu unterscheiden. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hat die wichtigsten Diabetes-Mythen für Sie zusammengefasst und klärt auf...



### Mythos 1: Diabetes ist nicht so schlimm

Falsch! Diabetes verursacht jährlich mehr Todesfälle als Brustkrebs und AIDS zusammen. Zwei von drei Menschen mit Diabetes sterben an einer Erkrankung des Herzens oder einem Schlaganfall.

### Mythos 2: Falls Sie übergewichtig oder adipös sind, werden Sie schlussendlich auch an Diabetes Typ 2 erkranken.

Falsch! Mit Übergewicht (BMI ab 25) ist Ihr Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, doppelt so hoch wie bei einem Menschen mit Normalgewicht. Bei adipösen Menschen (BMI > 30) verdreifacht sich das Risiko für die Zuckerkrankheit sogar. Es gibt aber auch andere Risikofaktoren, die viele Menschen übersehen. Zu ihnen zählen eine familiäre Veranlagung, Volkszugehörigkeit und Alter. Viele Menschen mit Übergewicht entwickeln nie einen Diabetes Typ 2 und umgekehrt sind nicht alle Menschen mit Diabetes Typ 2 übergewichtig.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



### **Mythos 3: Diabetes bekommt, wer zuviel Zucker isst**

Falsch! Genetische und andere noch unbekanntere Faktoren verursachen Diabetes Typ 1. Für Diabetes Typ 2 machen Forscher Gene aber auch den Lebensstil verantwortlich. So steigt das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken bei Übergewicht (siehe Mythos 2) und einer kalorienreichen Ernährung. Das muss nicht unbedingt Zucker sein. Auch Fett spielt eine wichtige Rolle. Falls Sie bereits Fälle von Diabetes Typ 2 in Ihrer Familie haben, empfehlen wir Ihnen, sich gesund zu ernähren und regelmäßig zu bewegen. So halten Sie sich fit und beugen Übergewicht vor.

### **Mythos 4: Menschen mit Diabetes sollten spezielle Lebensmittel für Diabetiker essen.**

Falsch! Weder spezielle Diabetiker-Lebensmittel noch Diät-Lebensmittel sind besonders günstig für Menschen mit Diabetes. Für sie gelten die gleichen Regeln einer gesunden Ernährung wie für Menschen ohne Diabetes: wenig Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren), Zucker und Salz in Maßen; viel Getreideprodukte, Gemüse und Früchte.

### **Mythos 5: Diabetiker dürfen keine Süßigkeiten essen.**

Falsch! Genau wie bei gesunden Menschen sollte eine gesunde Ernährung und ein aktiver Lebensstil den Konsum von Süßigkeiten begleiten. Dann steht dem Genuss nichts mehr im Wege.

### **Mythos 6: Diabetiker sollten nur kleine Mengen stärkehaltiger Lebensmittel essen.**

Falsch! Wichtige Grundnahrungsmittel wie zum Beispiel Kartoffeln, ungeschälter Reis oder Müsli sind sehr kohlenhydratreich. Deshalb könnte zunächst der Eindruck entstehen, Diabetiker sollten sie möglichst meiden. Doch diese Nahrungsmittel treiben den Blutzucker nicht so in die Höhe wie zum Beispiel zuckerhaltige Getränke: Denn stärkereiche Produkte erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam. Stärke besteht aus langkettigen Zuckern, sogenannten Mehrfachzuckern. Der Körper muss sie zunächst in einzelne Traubenzuckerbausteine aufspalten. Dann erst gelangen sie ins Blut. In Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Reis sind außerdem viele Ballaststoffe enthalten. Sie wirken zusätzlich ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel.

**So erreichen Sie uns:**

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)



**Mythos 7: Menschen mit Diabetes sind anfälliger für eine Erkältung und andere ansteckende Krankheiten.**

Falsch! Trotzdem empfehlen Experten, dass sich Menschen mit Diabetes gegen Grippe impfen lassen. Denn jede zusätzlich erworbene Krankheit kann die Stoffwechsel-Erkrankung schwieriger gestalten. Häufiger als bei Menschen ohne Diabetes verläuft die Krankheit mit Komplikationen.

**Mythos 8: Wenn der Arzt einem Typ 2 Diabetiker mitteilt, dass er eine Insulin-Therapie beginnen muss, bedeutet das, dass der Patient die bisherige Therapie nicht sorgsam umgesetzt hat.**

Falsch! Diabetes Typ 2 ist eine fortschreitende Stoffwechselerkrankung: Zu Beginn können die Betroffenen normale Blutzuckerwerte noch mit Medikamenten aufrecht erhalten. Mit der Zeit produziert die Bauchspeicheldrüse jedoch immer weniger Insulin. In diesem Fall sind Patienten auf eine Insulin-Therapie angewiesen.

**Mythos 9: Diabetes Typ 2 kommt nur bei alten Menschen vor.**

Falsch! Diabetes Typ 1 und 2 betrifft alle Altersgruppen. Zwar tritt Diabetes mellitus bei älteren Menschen häufiger auf als bei jungen. Die Ansicht, dass nur alte Menschen betroffen sind, ist jedoch ein Irrtum. Denn Fakt ist: Menschen mit Typ 2 Diabetes werden immer jünger. Experten schätzen, dass allein in Deutschland 5000 Kinder und Jugendliche vom "Alterszucker" betroffen sind.

**Mythos 10: Menschen mit Diabetes dürfen keinen Sport treiben.**

Falsch! Sport hilft Menschen mit Diabetes, ihr Körpergewicht zu senken und ihren Blutzucker besser einzustellen. Das gilt besonders für Typ 2 Diabetiker. Geeignete Sportarten können bei ihnen den Bedarf an Insulin verringern. Auch der Blutdruck sinkt und die Durchblutung steigt an. Diese positiven Effekte wirken sich jedoch auf die Therapie des Diabetikers aus. Um Unterzuckerungen während oder nach dem Sport zu vermeiden, müssen sie daher vor dem Sport abschätzen, wie viel sie essen und welche Menge an Insulin sie spritzen. Außerdem sollten sie auch während des Sports ihren Blutzucker kontrollieren.

Wenn das gelingt, können selbst Typ 1 Diabetiker Leistungssport betreiben. Einige berühmte Sportler haben so bereits eine Goldmedaille gewonnen: Gewichtheber Mathias Steiner, Ruderer Sir Steven Redgrave und Schwimmer Gary Hall Jr.

**So erreichen Sie uns:**

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org) • [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)